

Dysfonction temporomandibulaire

Liste des recommandations de traitement possibles pour vos patients :

- **Repos de la mâchoire**
 - Respectez une diète molle
 - ✓ Évitez les aliments durs comme les noix, le pain croûté et la viande rouge
 - ✓ Privilégiez les légumes cuits, les pâtes, le poisson, etc.
 - ✓ Coupez les aliments en petits morceaux et mastiquez des deux côtés
 - Évitez les mouvements d'ouverture extrêmes. En cas de bâillement, mettre la paume des mains sous le menton
 - Diminuez les parafonctions telles la gomme à mâcher, le mordillement des joues et/ou d'un objet, se ronger les ongles
 - Appliquez des compresses de chaleur humide sur les joues pendant 20 minutes tous les soirs (sac magique ou serviette essorée)
 - Observez la position de repos en gardant toujours un espace entre les dents, comme en prononçant la lettre « N »
- **Occlusion des dents**
 - Faites limer les dents qui interfèrent aux mouvements libres de la mâchoire
 - Faites remplacer les dents manquantes afin d'équilibrer les charges sur l'appareil masticateur
 - Faites évaluer ou remplacer vos prothèses actuelles
- **Appareil**
 - Portez une plaque occlusale faite par le dentiste (acrylique rigide avec surfaces lisses, couverture complète, contacts égaux et petite guidance antérieure)
- **Gestion du stress**
 - Identifiez les éléments qui vous causent de l'anxiété
 - Utilisez des stratégies pour relaxer (musique, méditation, lecture, etc.)
 - Consultez un psychologue au besoin (Brian Morin)
- **Posture**
 - Gardez la tête centrée au-dessus des épaules et évitez d'être penché vers l'avant
 - Faites évaluer votre poste de travail par un ergothérapeute
- **Médicaments**
 - Prenez des anti-inflammatoires au besoin ou tel que prescrit (*Ex. : Naproxen 500 mg bid x2 semaines régulier*)
 - Prenez les relaxants musculaires comme recommandé (*Ex. : Flexeril 10 mg qHS x1 mois régulier*)
- **Physiothérapie spécialisée**
 - Consultez un physiothérapeute ayant une expertise dans le traitement de la mâchoire