

14.14. Disfunción de la articulación de la mandíbula. Bruxismo

La articulación temporomandibular (ATM) une la mandíbula con el cráneo. Es la que nos permite abrir y cerrar la boca y está situada delante del oído. Por eso con frecuencia parece que, cuando duele, el dolor venga del oído.

En la disfunción de la ATM hay un mal funcionamiento de dicha articulación que produce síntomas como chasquidos, dolor en ese lado de la cara y dificultad en la apertura y cierre de la boca.

Es un problema frecuente y la causa puede ser un problema de los dientes, un mal encaje de la mandíbula (una mala mordida) o una artrosis de la articulación de la mandíbula.

El estrés diario puede ser el desencadenante en muchas personas. Apretar los dientes (bruxismo) debido al estrés puede causar problemas de la articulación temporomandibular, desgastar los dientes y producir embotamiento o dolor de cabeza.

A menudo ocurre inconscientemente mientras dormimos. Una mala postura con el cuello hacia delante mirando una pantalla puede ser también un factor importante del dolor, al tensionar los músculos de la cara y el cuello.

¿Qué puede hacer?

Ante la aparición de dolor, deberá hacer reposo de la articulación:

- Evite los alimentos duros como el pan duro y frutos secos.
- Evite también el chicle, caramelos blandos y todo lo que precise masticación prolongada, o alimentos que obligan a abrir mucho la boca.
- Evite el mandibuleo: mordisqueo de labios, encías, etc.
- Aplique calor en el lado de la cara que duele. Un masaje con la mano caliente unos minutos puede aliviar; es interesante hacer este masaje varias veces al día. En ocasiones también ha funcionado la aplicación de frío.
- Disminuya la tensión emocional y el estrés.
- Haga estiramientos si trabaja muchas horas delante de un ordenador.
- Las férulas dentales de descarga pueden ser útiles para evitar rechinar los dientes por las noches.
- Si tiene mucha molestia, podrá añadir analgésicos como el paracetamol a dosis de 500-1.000 mg cada 6-8 horas o antiinflamatorios como el ibuprofeno a la dosis que le recomiende su médico.



ATM: articulación temporomandibular

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si sus síntomas empeoran (dolor, dificultad al mover la boca o al masticar).
- Si hay mala respuesta al tratamiento médico.
- Si la molestia dura más de 15 días.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001413.htm>
- video de automasaje de mandíbula:
<https://www.youtube.com/watch?v=5wtuB62X8mQ>