

PRESERVER MON ARTICULATION TEMPORO MANDIBULAIRE

6 Conseils

1

Position de repos du visage

- Langue au palais
- Absence de contact dentaire au repos
- Respiration nasale avec fermeture des lèvres



2

Chewing gum et ongles

Ne pas consommer de chewing-gum et ne pas ronger pas vos ongles !



3

Sommeil

Si vous dormez sur le côté ou sur le ventre, évitez d'appuyer avec votre oreiller sur votre mandibule (partie inférieure du visage)

Privilégiez un appuis haut ou arrière.

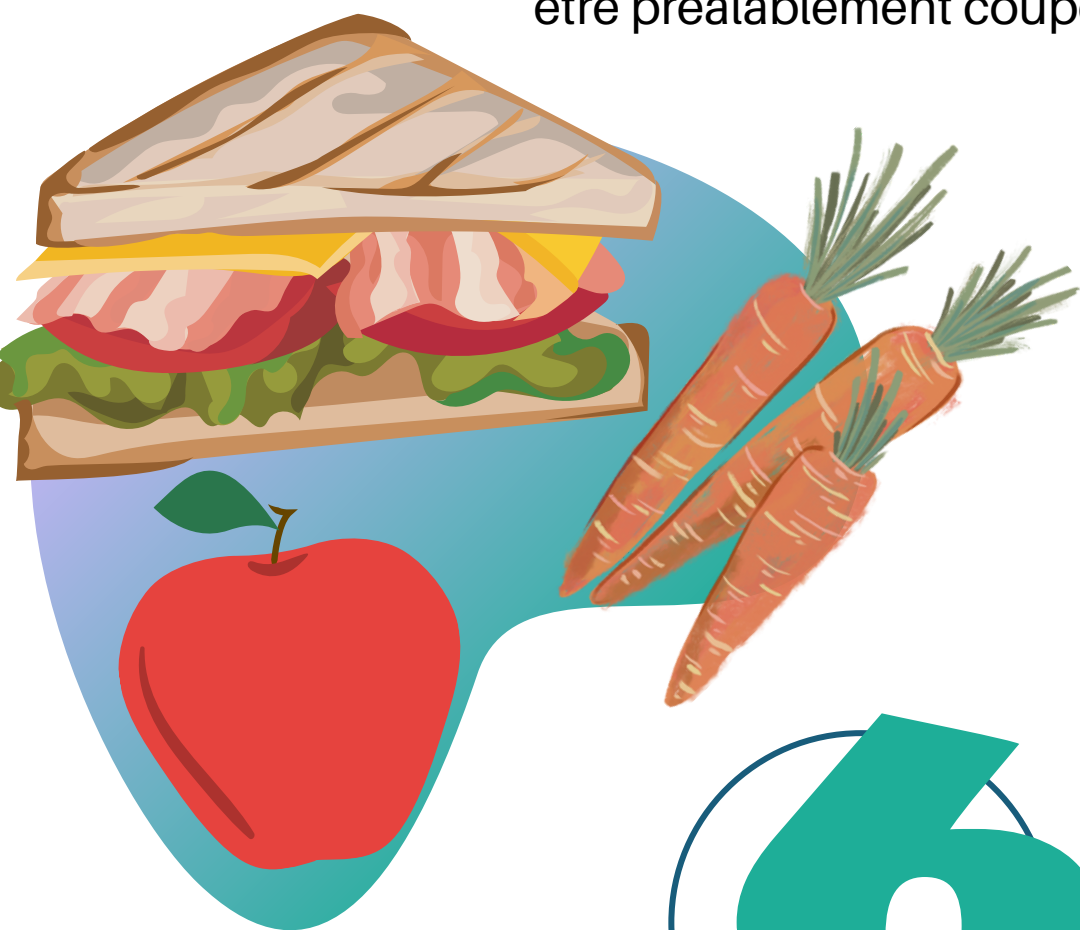


4

Alimentation

Ne pas manger d'aliments trop durs ou volumineux (pomme, sandwich, amandes...)

Les aliments volumineux doivent être préalablement coupés

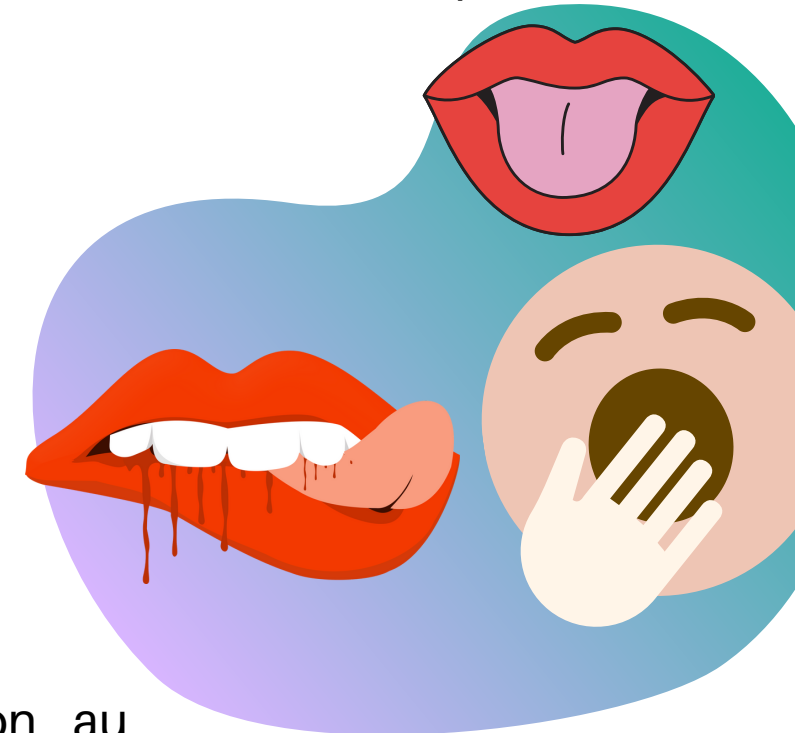


5

Mouvements parasites

Ne pas réaliser de mouvements parasites (parafunctions, tics...) avec vos lèvres, joues, langue...

Ne pas bâiller en ouverture maximale, il faut garder la pointe de la langue en contact avec le palais



6

Mastication préférentielle

Mastiquez préférentiellement du côté de la luxation, au moins durant la période douloureuse. Lorsque la douleur diminue, tentez de rééquilibrer la mastication.

