

# VOCÊ SOFRE DE DORES DE CABEÇA, DTM OU BRUXISMO?



Tem **limitação** ou **dor** ao abrir a boca? **Estalidos**? Já teve a **"boca travada"**, sem conseguir abrir ou fechar? Sente **cansaço nos músculos**? **Dor perto do ouvido**?



**Aperta** ou **range** os **dentes**? Morde os lábios ou a bochecha? Tem **dentes doloridos, moles, quebrados** ou **desgastados**? **Suas restaurações quebram**?



Sofre de **dores de cabeça**? **Dorme bem**? Se considera uma pessoa preocupada, nervosa ou ansiosa? **Esta sob estresse**?



Sente **dores no pescoço** e nos ombros? Tem torcicolo? Problemas nas articulações? Sofre de **zumbidos**?

## SABE O QUE É?

**ATM?** Articulação TemporoMandibular é a articulação da mandíbula com o crânio; a que usamos para falar, comer, rir, bocejar e beijar. Para senti-la, coloque o dedo na frente do ouvido e abra a boca.

**DTM?** É a Disfunção da ATM, que pode causar danos e dores extremas não só na ATM. Como também, nos músculos da cabeça e pescoço, nos dentes e em vários outros locais. **Não existe uma única causa para este problema! São vários os fatores que, isolados ou associados, podem predispor, iniciar, piorar ou até mesmo perpetuar a DTM.** Como: o bruxismo, anatomia, doença reumática, genética, traumas, estresse... Assim, para um bom diagnóstico solicitamos exames como a tomografia e ressonância.

**BRUXISMO?** Atividade dos músculos da mastigação. Caracterizada por apertar ou ranger os dentes, **durante o sono** (DISTÚRPIO DE MOVIMENTO DO SONO) ou em **vigília** (HÁBITO PARAFUNCIONAL). Pode ocorrer em qualquer idade, em momentos de estresse, ansiedade ou de maior concentração, como: estudando, dirigindo, malhando.... Manter os músculos da face contraídos, também, é bruxismo!

**ATENÇÃO:** Se você sofre de DTM e, tem enxaqueca ou outro tipo de dor de cabeça lembre-se, uma dor piora a outra! Ou seja, tanto a enxaqueca pode piorar a DTM, como o contrário. A melhora de uma dor, facilita o tratamento da outra. Dores persistentes devem ser bem investigadas. Descobrir o foco da dor é essencial!

# DESEJA SE TRATAR E VIVER SEM DORES?



## NOSSAS PRINCIPAIS TERAPIAS

- **PLACA ESTABILIZADORA:** ajustada para proporcionar conforto e o máximo de benefícios. Objetiva proteger os dentes, gengiva, ossos, músculos e a ATM de traumas e desgastes.
- **FISIOTERAPIA, CRIOTERAPIA e TERMOTERAPIA:** importante para os músculos e articulações.
- **FOTO-BIOESTIMULAÇÃO/ LILT (LOW INTENSITY LASER TREATMENT):** indicada para dores, zumbidos, ruídos articulares, dificuldades para abrir a boca; como também, hipersensibilidade dental, clareamento, parestesias, traumas, aftas e outros.
- **BOTOX®:** a aplicação terapêutica de toxina botulínica ajuda a reduzir a intensidade e frequência das crises. Aliada na prevenção da enxaqueca e coadjuvante no tratamento do bruxismo e de vários tipos de dores de cabeças.
- **MEDICAMENTOS e FITOTERÁPICOS:** podem ser indicados em determinados casos, como no de insônia. Alguns antidepressivos pioram o bruxismo do tipo secundário. Por isso é importante a integração com médicos especialistas em Otorrinolaringologia, Reumatologia, Neurologia e outros.
- **TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC)**
  - **HIGIENE DO SONO:** orientações específicas para você. Pois, dormir bem é essencial para o tratamento de dores.
  - **ORIENTAÇÕES INDIVIDUALIZADAS,** como: ergonomia, respiração, exercícios físicos e até leituras.