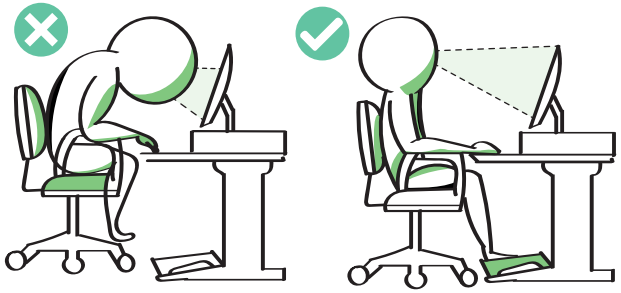
Dicas

Crie maneiras de evitar hábitos nocivos



Limite a abertura da sua boca!

Quando bocejar, coloque a língua no céu da boca.



EVITE: Roer unhas, mascar chicletes, chupar dedo, mordiscar lábios e bochechas.

Ficha Técnica

Secretário Municipal da Saúde
Luiz Carlos Zamarco

Secretário Adjunto Municipal da Saúde
Maurício Serpa

Secretária Executiva de Atenção Básica, Especialidades e Vigilância em Saúde
Sandra Sabino Fonseca

Coordenadoria de Atenção Básica
Ligia Maria Brunetto Borgianni

Assessoria de Saúde Bucal - SMS
Marta Lopes de Paula Cipriano
Ana Patricia Carneiro Gonçalves Bezerra
Fabio Moraes Moriyama
Thais Staut Zukeran

Grupo de Trabalho de dor Orofacial
Juliana Neves Baptista Ferreira
Marcelo Minharro Ceccheti
Simone Graziani Prada
Yasmin Nawal de Freitas Ashoury

Colaboração - Especialistas em Dor Orofacial
Fábio Kurogi Alvarez
Karina Tamie Ichim

Assessoria de Comunicação
Jonathan Muniz

Diagramação
Núcleo de Criação | ASCOM



DOR OROFACIAL E DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR

Algumas técnicas e dicas que auxiliam na diminuição do desconforto

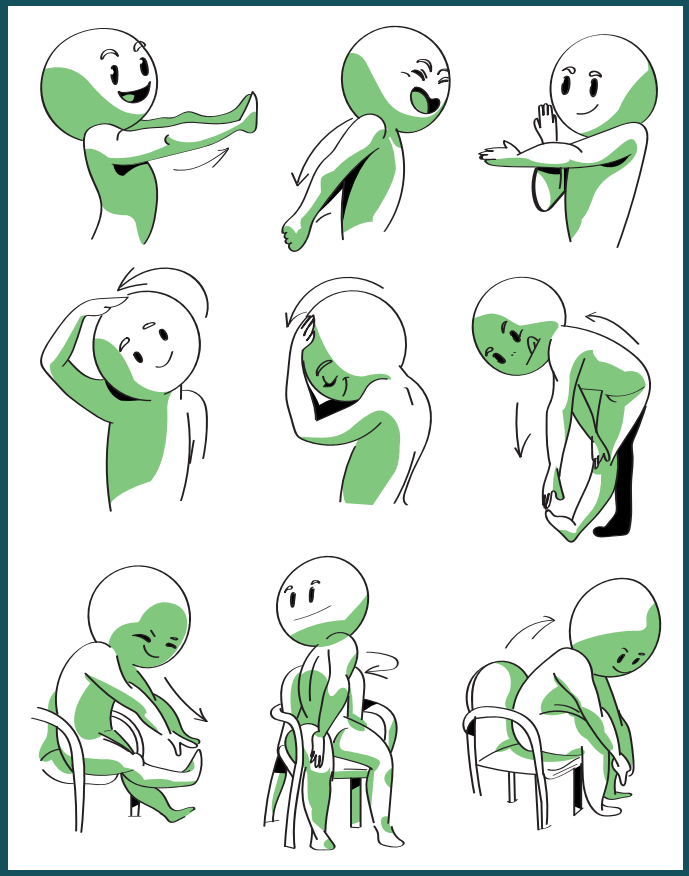


SUS

PREFEITURA DE SÃO PAULO

Atividade Física

Alongue-se

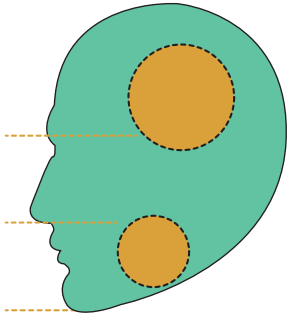


Músculos relaxados tem menos dores.

Concentre-se na sua respiração.
RESPIRE, RELAXE!

Termoterapia associada com Exercícios Locais

● Pontos de aplicação



Em caso de dor: fazer de 1 a 3 vezes ao dia compressa morna e úmida por 20 minutos.

Massagear as têmporas de baixo para cima

Fazer movimentos circulares nas bochechas

Fazer alongamento das bochechas com água morna, estendendo e relaxando-as, uma de cada vez por 20 segundos.

Evite apertar/encostar os dentes ao longo do dia.

Exercício do “N”: Repetir “ENE” várias vezes ao dia, para evitar o apertamento dos dentes.

Sono

- Mantenha um horário regular para deitar e acordar.
- Evite bebida alcoólica e cigarro próximo à hora de dormir.
- Apague a Luz.
- Não leve problemas para a cama.
- Não use medicamentos para dormir, sem orientação médica.
- Jante moderadamente em horário regular e adequado.
- Não abuse de cafeína (café, refrigerante e alguns tipos de chás).
- Durma em ambiente limpo e saudável.
- Faça atividades relaxantes e repousantes após o jantar.