

47. Quais os autocuidados que um paciente com DTM deve ter?

- Evite mastigar alimentos duros, que exijam mastigação por tempo prolongado e grande amplitude de abertura bucal.
- Elimine o hábito de mascar chicletes.
- Evite o hábito de apertar ou trincar os dentes.
- Não use medicação por conta própria. Procure a orientação de um Cirurgião-dentista ou médico.
- Quando for submetido a tratamento dentário informe o seu dentista sobre a sua história de Disfunção Temporomandibular para que ele possa tomar os cuidados necessários.