

DÉSORDRES TEMPORO-MANDIBULAIRES : GUIDE D'AUTOSOINS

Changement des habitudes



- **Adopter une diète souple** : éviter les aliments durs (noix, pain avec croûte coriace, carottes crues, etc.)
- **Prendre conscience des habitudes involontaires telles que le serrement des dents** pour tenter de les contrôler et de les diminuer
- **Éliminer les habitudes orales nuisibles** (mâcher de la gomme, mastiquer des objets, ronger ses ongles, etc.)
- **Réduire son niveau de stress**

La méditation pleine conscience via des applications gratuites peut être un outil intéressant !

Pharmacothérapie

Discutez avec votre **pharmacien communautaire** de ces agents pour savoir s'ils sont sécuritaires pour vous et afin de les utiliser adéquatement :

- Acétaminophène
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
 - Par voie orale (comprimé ou gellule)
 - Topiques à appliquer sur les zones douloureuses (gel ou crème)



À faire tous les jours : 5 répétitions, à maintenir 10 à 15 secondes, en provoquant une sensation d'étirement modérée



Ouverture maximale de la bouche

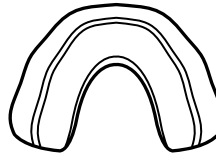


Déviation latérale de la mâchoire (sur les côtés)



Protrusion de la mâchoire (mouvement vers l'avant)

Appareils occlusaux



Discutez avec votre **dentiste** de la possibilité d'une plaque occlusale. Il est recommandé qu'elle soit fabriquée sur mesure pour vous et ajustée par un dentiste.

Physiothérapie

- Évaluation et traitements par un professionnel
 - Accès direct, sans prescription, possible dans le secteur privé
 - Au public, une référence d'un professionnel est requise
 - Consultez le **site web de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec** pour trouver un professionnel au : oppq.qc.ca
 - Trouver un professionnel
 - Soins et services > Traitement de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)
- Auto-physiothérapie : quelques pistes
 - Application de **chaleur** pour la détente et l'assouplissement des muscles (*sac magique*, compresses d'eau chaude)
 - **Auto-massages** des muscles du visage et du cou
 - **Exercices de mobilité** articulaire