



HEART OF THE BRAZOS

ORAL & FACIAL SURGERY

Charles Clark, DDS • Scott Warren, DDS, M.D.

TMJ / Dolor Mi facial

1. Tomar medicaciones como estén prescritas.
2. Encontrar maneras para reducir estresantes (ejercicio, consejería, cambios en estilo de vida, etc.)
3. Usar espaciadores acrílicos mientras duerma. Esto ayuda a reducir paroxismo mientras duerma y estos pueden ser hechos por su dentista general.
4. Cambie a una dieta suave. No coma comidas que requieran masticar fuerte. Estos son unos ejemplos de comidas aceptables como sal sopas, el puré de papa, huevos revueltos y pescado.
5. Aplica compresas calientes ala área ó áreas para incrementar la circulación.