



Консервативное лечение синдрома височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС)

Модификации поведения

1. Избегайте чрезмерного открытия челюсти и окрашивания сустава и окружающих мышц
 - Ограничить раскрытие челюсти (зевая) Шириной не более 2 пальцев
 - Поддерживайте мягкую диету в течение двух недель, избегая употребления твердой пищи, требующей обильного пережевывания (бублики, стейк)
 - прекратить грызть ногти и жевать жвачку
 - Избегайте сжимания челюсти, держите зубы немного раздвинутыми, а челюсти расслабленными
 - Старайтесь не спать на пораженной стороне челюсти
 - Избегайте игры на духовых, духовых и струнных инструментах, которые напрягают или деформируют челюсть.
2. Наносите теплые компрессы на пораженную сторону челюсти в течение 10 минут, по крайней мере, три раза в день. Пакет со льдом может быть более эффективным при острой боли.
3. Массаж пораженных мышц.
4. Поговорите со своим стоматологом, чтобы получить капу

Проделайте все вышеперечисленное в течение первой недели, затем уменьшите и попытайтесь вернуться к обычной диете и медикаментозному лечению медленно в течение недели или двух.

лекарственные препараты

Наиболее эффективные препараты для лечения ВНЧС включают в себя:

1. Ненаркотические анальгетики, такие как ацетаминофен (тайленол).
2. Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), такие как аспирин, ибупрофен, напроксен и рецептурные НПВП.
3. миорелаксанты, такие как Каризопродол (Сома) и Циклобензаприн (Флексерил).
4. Трициклические антидепрессанты, такие как amitriptyline (элавил), nortriptyline (памелор) и doxepin (синекван).

Все лекарства имеют определенные преимущества и побочные эффекты. Долгосрочное использование лекарств должно быть направлено и контролироваться вашим стоматологом или врачом, чтобы уменьшить возможные побочные эффекты.

Методы лечения

Нелекарственная терапия расстройств ВНЧС включает в себя:

- Оральные шины или каппы (окклюзионные приспособления).
- Физиотерапия. Наряду с упражнениями на растяжку и укрепление мышц челюсти, процедуры могут включать ультразвук, влажное тепло и лед. Физиотерапия помогает выявить и уменьшить факторы, способствующие мышечно-скелетным проблемам, уменьшает воспаление, восстанавливает функции и способствует восстановлению и регенерации поврежденных тканей.
- Консультирование. Обучение и консультирование могут помочь вам понять факторы и поведение, которые могут усугубить вашу боль, чтобы вы могли их избежать. Например, стискивание зубов или растирание зубов, оперение на подбородок или покусывание ногтей.