



# TRATTAMENTO DEL DISORDINE TEMPORO-MANDIBOLARE (DTM)

Il nostro impegno è farvi stare meglio



Dr. Christian Alberti

STUDIOSTOMATOGNATICO

- Hai frequenti mal di testa, mal d'orecchi, muscoli mascellari dolenti e contratti o provi un dolore acuto alla faccia?
- La tua mascella si blocca o subisce limitazione del movimento quando apri la bocca?

**Questi dolori possono essere collegati all'articolazione della mascella, chiamata articolazione temporomandibolare (ATM), e ai muscoli che lavorano per muovere l'articolazione stessa.**

**Quando la fonte di questi problemi è l'articolazione o i suoi muscoli, si fa spesso riferimento al Disordine Temporomandibolare (DTM).**

## Segnali e sintomi

Il Disordine Temporo-mandibolare è un disturbo, non una malattia specifica. Esso può dare molti sintomi e segnali differenti, alcuni più leggeri, altri più gravi ed intensi.

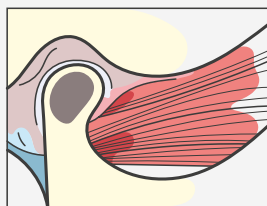
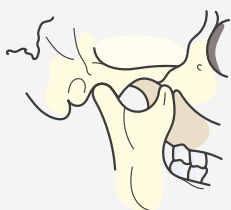
Alcuni pazienti possono manifestare i sintomi tipici di questo disturbo, ma essere ugualmente capaci di vivere appieno la loro vita di tutti i giorni.

**Il DTM sembra essere più comune nelle donne.**

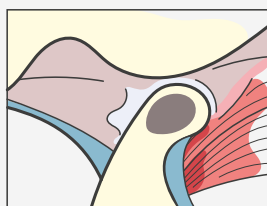
I segnali specifici includono:

- dolore all'orecchio o attorno a esso
- muscoli mascellari e facciali dolenti e contratti
- clicking o rumori all'articolazione
- difficoltà ad aprire o chiudere la bocca
- dolore quando si sbadiglia o si mastica
- articolazioni della mandibola "bloccate", "serrate"
- mal di testa
- male alle spalle ed al collo

## Articolazione temporomandibolare (ATM)



La struttura mandibolare comprende ossa, articolazioni e muscoli. La mascella è separata dal cranio da un disco morbido che funge da cuscino quando mastichi, parli o deglutisci.



Quando il giunto funziona correttamente, il disco rimane in posizione quando la mascella è in uso, evitando che le strutture ossee vengano a contatto.

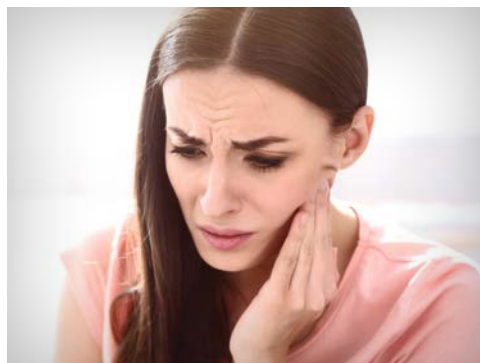
## Cosa causa il DTM?

Diversi disturbi possono essere collegati al Disordine Temporo-mandibolare (DTM). Questo spesso rende difficile indicare con esattezza la causa.

Alcune cause possono essere:

- lesioni alla testa o alla mascella
- malattie che colpiscono i muscoli o le articolazioni (come l'artrite)
- tendenza a digrignare i denti
- ansia e/o stress.

Per determinare quale sia il modo migliore di trattare il proprio DTM si raccomanda una valutazione complessiva e approfondita del disturbo.

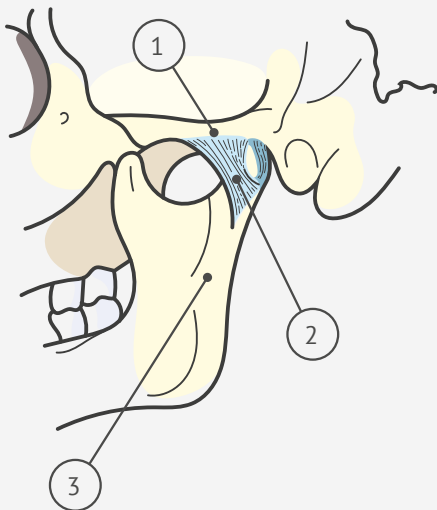


## Come lavorano articolazioni e muscoli della mandibola

Le articolazioni e i muscoli in ogni lato della mascella lavorano per aprire e chiudere la bocca.

Queste articolazioni si muovono in molte direzioni diverse per garantire tutti i movimenti necessari per masticare, parlare e inghiottire.

## Articolazione temporomandibolare (ATM) in primo piano



- 1- Cartilagine
- 2- Legamento
- 3- Osso mandibolare

Le due articolazioni temporomandibolari sono tra le articolazioni più complesse di tutto il corpo umano.

Esse lavorano, in delicato equilibrio, insieme a muscoli, legamenti, cartilagine e ossa della mascella.

Il dolore può risultare quando queste parti non lavorano insieme nel modo corretto.

## Opzioni di trattamento

Per alcuni pazienti, i disturbi possono scomparire in maniera spontanea; per altri, possono andare e venire, o peggiorare con il passare del tempo.

Ci sono numerosi modi nei quali il DTM può essere trattato e gestito. Il successo richiederà che paziente e dentista lavorino insieme per trovare il miglior approccio che allevi i sintomi.

Il trattamento può implicare una serie di passaggi. Il piano “passo-a-passo” ti consentirà alcuni semplici trattamenti prima di procedere con qualcosa di più coinvolgente. Per trattare il DTM generalmente si raccomanda un approccio mini invasivo. Questo significa che spesso il trattamento più semplice è anche quello più indicato e benefico.

## Recandosi dal dentista si potranno ottenere altre indicazioni:

- esercizi per rafforzare i muscoli della mascella
- medicinali per ridurre il dolore o l'infiammazione, o per aiutare a rilassare la zona
- una placchetta di protezione o un bite notturno per diminuire il serramento o il consumo dei denti

In alcuni casi, il tuo dentista raccomanda di aggiustare un morso irregolare attraverso la regolazione o il rimodellamento di alcuni denti attraverso trattamenti ortopedici personalizzati. Talvolta anche il trattamento ortodontico può essere efficace rimedio.

## Possibili pratiche fai-da-te:

- mangiare cibi morbidi
- minimizzare i movimenti estremi dell'articolazione come sbadigliare e urlare
- evitare di masticare chewing gum
- usare impacchi per alleviare il dolore
- praticare tecniche di rilassamento per controllare la tensione della mandibola, come, ad esempio, la meditazione

## Importanti suggerimenti per tutti

- Lavarsi i denti due volte al giorno (con un dentifricio a base di fluoro)
- Pulire bene tra i denti una volta al giorno (con filo interdentale)
- Seguire una dieta sana limitando il consumo di prodotti confezionati (snacks, ecc.)
- Recarsi dal dentista regolarmente

“La vita non è vivere, ma stare bene”  
*Marco Valerio Marziale (I sec.)*

I contenuti di questa pubblicazione sono a cura dello Studio Dr. Christian Alberti.  
 Per ulteriori approfondimenti e richieste contattateci.



**Dr. Christian Alberti**  
 STUDIO STOMATOGNATICO

Studio Odontoiatrico Stomatognatico  
 Dr. Christian Alberti  
 Via Zanchetta, 5/b - 36027 Travettore di Rosà (VI)  
 Tel. 0424 858991 - info@albertistudio.it  
 www.albertistudio.it - [f](#) [in](#) [s](#) Dr. Christian Alberti