



Dr. Iliana Jipa

ATM – „BALAMAUA VIE” A MAXILARULUI

Articulația temporo-mandibulară (ATM) este cea care permite deschiderea și închiderea gurii.

Este una dintre cele mai mici , importante si folosite articulații din corp și funcționează de fiecare dată când mâncăm, vorbim sau înghițim.

Poate fi înțeleasă simplu ca o „balama vie”.Dar nu una rigidă, ci una care se mișcă în mai multe direcții și se adaptează constant.

Cum funcționează?

Această articulație face două tipuri de mișcări:

- mișcare de rotație (când deschizi puțin gura)
- o mișcare de alunecare (când deschizi larg sau mesteci)

Între componente există un disc mic, care are rol de amortizor și ajută la o mișcare lină.

Când totul este în echilibru:

- deschiderea este ușoară
- nu există zgomote
- nu apare durerea si nici macar nu te gandesti de cate ori o folosesti pe zi

Ce se întâmplă când apar probleme?

În timp, din cauza variilor motive, a stresului, a strângerii dinților, a masticației incorecte sau a altor factori, acest echilibru se poate pierde.

Articulația începe să compenseze. Pot apărea:

- zgomote (pocnituri, cracmente)
- tensiune musculară
- durere
- senzația de blocaj

Ce se întâmplă dacă ignorăm aceste semne?

La început, simptomele sunt ușoare și apar rar. De aceea, sunt frecvent ignorate.

În timp însă:

- devin mai frecvente
- apar dimineața sau la masticăție
- pot limita deschiderea gurii

Și, foarte important, simptomele nu rămân doar la nivelul maxilarului.

Se pot extinde către:

- cap (dureri de cap, presiune în tâmples)
- urechi (țuit, senzație de ureche înfundată)
- gât și umeri (tensiune, durere)

SEMNE PE CARE MERITĂ SĂ LE OBSERVI

Bifează dacă te regăsești în unele dintre ele:

Zona maxilarului

- durere în maxilar
- dificultate la masticăție
- deschidere limitată a gurii
- blocaj sau senzația că „se blochează”
- zgomote la deschidere sau masticăție
- senzația că dinții nu se potrivesc la fel ca înainte

Cap și față

- dureri de cap frecvente
- presiune în zona tâmpleselor
- durere facială

Urechi

- țuit în urechi
- senzație de ureche înfundată
- durere de ureche

Gât și corp

- tensiune în zona gâtului
- dureri de umeri

- dureri de spate

Obiceiuri frecvente

- strângerea dinților
- scrâșnitul dinților noaptea
- senzația de maxilar încordat dimineața

AUTOEVALUARE ATM

Pentru fiecare afirmație, notează: 0 = niciodată; 1 = uneori; 2 = des; 3 = foarte des

	Niciodată (0)	Uneori (1)	Des (2)	Foarte des (3)
Am durere în zona maxilarului sau în fața urechii				
Aud zgomote când deschid gura				
Maxilarul se blochează sau „sare”				
Îmi este greu să mestec alimente mai tari				
Am dureri de cap frecvente				
Mă trezesc cu maxilarul încordat și mușchii fetei dureroși și parca obosiți				
Strâng sau scrâșnesc din dinți				
Simt că dinții nu se mai potrivesc la fel				
Am tensiune în gât sau umeri				
Am simptome la nivelul urechilor (țuit, presiune, disconfort)				
SCOR TOTAL=				

INTERPRETARE

0 – 6

Simptome reduse.

Poate fi o suprasolicitare ușoară musculară.

Poti apela la servicii de masaj și relaxare, tratament laser local, fizioterapie.

7 – 15

Există semne de dezechilibru.

O evaluare poate clarifica cauza: articulație sau musculatură.

Programează o consultație direct pentru evaluare ATM cu sistemul german DMD.

16-30

+

Simptomele sugerează o problemă activă la nivelul articulației și a musculaturii.

Se recomandă consult dedicat.

Programează o consultație direct pentru evaluare ATM cu sistemul german DMD.

CE PUTEM FACE?

Tratamentul nu înseamnă doar reducerea durerii, ci restabilirea echilibrului la nivelul articulației.

Gutieră 100% personalizată pentru nevoia ta.

În funcție de situație, se poate recomanda o gutieră (dispozitiv oral) care:

- reduce presiunea asupra articulației
- repoziționează condilii într-un mod fiziologic și corect
- relaxează musculatura
- stabilizează poziția mandibulei
- protejează dinții de uzură

Corectarea funcției

- controlul obiceiurilor (strângere, scrâșnit)
- exerciții miofuncționale
- ajustarea modului de masticatie

Abordare interdisciplinară (când este necesar)

- fizioterapie / osteopatie
- evaluare ORL
- stomatologie / protetica după rezolvarea simptomelor ATM

Aceste probleme nu apar brusc.

În majoritatea cazurilor, corpul trimite semnale mult timp înainte.

Înțelegerea lor din timp poate preveni agravarea și poate face tratamentul mult mai simplu.



Contactează-ne pentru o evaluare.

www.smilebydrilia.ro

Șoseaua Nordului 62, București

0759 061 061