

Martich&Pepén

ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA

Clínica: 809.683.2254 **WhatsApp:** 849.360.2254 **Correo:** odontologia@martichypepen.com
Av. Tiradentes esq. Fantino Falco, Plaza Naco, 2do Nivel, Santo Domingo.



CUIDADOS DE LA DISFUNCION DE LA ATM

- ¡Una actitud alegre y positiva es más relajante que una actitud tensa y negativa! Abrazar a un ser querido, sonreír a menudo es extremadamente calmante.
- Alimentos sugeridos para aliviar el stress, una taza de té caliente al gusto, puedes considerar usar tilo es muy relajante, avena, chocolate negro, pescados grasos como el salmón y el atún, hojas verdes como la espinaca y el perejil, frutas cítricas, yogurt, espárragos y bananas.
- Evite tomar mucho café, alimentos fritos y abundantes carbohidratos, especialmente antes de dormir.
- Debe evitarse alimentos duros como concón, chicharrón, nueces, turrónes, todo tipo de alimentos que permanezcan duro aún después de cortarlo.
- Se recomienda abrir y cerrar la boca lentamente durante las diferentes actividades de masticación, bostezo, hablar y actividades de higiene oral.
- Dormir con ropa cómoda, retirar joyas y gomas en el pelo.
- Caminar descalzo antes de dormir es relajante.
- Colocar música de relajación a su gusto.
- Poner el celular en silencioso, no usarlo antes de dormir.
- Aplicar compresas frías alrededor cara y cuello por 10 minutos.
- Usar siempre tu Myobrace para dormir.

Para mayor información síguenos en Facebook/Instagram: @martich&pepen
o entrar a M&P TE ORIENTA en nuestra página web www.martichypepen.com

Nombre del paciente

Edad

Fecha

Firma Autorizada