



What you should know about TMD

Relieve the pain, restore the balance, find comfort.

Millions of adults suffer from chronic facial pain, such as jaw pain, headaches, and earaches. These symptoms may be linked to **temporomandibular disorder (TMD)**, a **condition that impacts the joints and muscles surrounding the jaw**, known as the **temporomandibular joints (TMJ)**. These joints play a crucial role in everyday movements like chewing and speaking, working in unison with muscles, ligaments, discs, and bones. When any part of this system malfunctions, **it can result in pain and discomfort.**

If you have TMD, you may experience these symptoms:

- Pain in or around the ear
- Headaches and neck aches
- Tenderness of the jaw or jaw muscles
- Jaw pain or soreness that is more prevalent in the morning or late afternoon
- Jaw pain when chewing, biting or yawning
- Difficulty opening and closing the mouth
- Clicking or popping noises when opening the mouth
- Sensitive teeth

What causes TMD?

The most common causes of TMD include arthritis, a misaligned bite, and jaw dislocation or injury. Additionally, stress and lifting heavy objects can worsen the condition.



Always consult your dentist for the best approach!



TMJ is diagnosed through a symptom description and physical exam by your dentist, with possible x-rays to check your bite and joints. Most people find relief from TMJ through self-care, like reducing teeth clenching. Treatments like pain relievers, mouthguards, or injections can help. If needed, surgery is an option, but it comes with more risks.





Lo que debes saber sobre el TTM

Alivia el dolor, restaura el equilibrio, encuentra la comodidad.

Millones de adultos sufren de dolor facial crónico, como dolor en la mandíbula, dolores de cabeza y dolor de oídos. Estos síntomas pueden estar relacionados con el **trastorno temporomandibular (TTM)**, **una afección que afecta las articulaciones y los músculos alrededor de la mandíbula**, conocidos como las **articulaciones temporomandibulares (ATM)**. Estas articulaciones desempeñan un papel crucial en los movimientos cotidianos, como masticar y hablar, trabajando en conjunto con los músculos, ligamentos, discos y huesos. Cuando alguna parte de este sistema no funciona correctamente, **puede causar dolor y molestias**.

Si tienes TTM, puedes experimentar estos síntomas:

- Dolor en o alrededor de la oreja
- Dolores de cabeza y cuello
- Sensibilidad en la mandíbula o los músculos de la mandíbula
- Dolor o molestias en la mandíbula, especialmente por la mañana o tarde
- Dolor al masticar, morder o bostezar
- Dificultad para abrir y cerrar la boca
- Ruidos de clic o estallido al abrir la boca
- Dientes sensibles

¿Qué causa el TTM?

Las causas más comunes del TTM incluyen artritis, una mordida desalineada y dislocación o lesión de la mandíbula. Además, el estrés y levantar objetos pesados pueden empeorar la condición.



¡Siempre consulta a tu dentista para el mejor tratamiento!



El diagnóstico del TTM se realiza mediante una descripción de los síntomas y un examen físico por parte de tu dentista, con radiografías para revisar la mordida y las articulaciones. La mayoría de las personas encuentra alivio del TTM con cuidados propios, como reducir el apretamiento de los dientes. Tratamientos como analgésicos, férulas o inyecciones pueden ayudar. Si es necesario, la cirugía es una opción, pero conlleva más riesgos.

