



TEMPOROMANDİBULAR EKLEM RAHATSIZLIĞI BULUNAN HASTALAR İÇİN ÖNERİLER

- Yumuşak bir diyetle besleniniz (patates püresi, yoğurt, blenderdan geçirilmiş yiyecekler, çırpılmış yumurta, pişmiş sebzeler, kuru fasulye, balık vb).
- Sert, kıtır-kıtır (findık, fıstık, çekirdek vb) ve çiğneme gerektiren (pişmemiş havuç, salatalık, marul vb) yiyeceklerden uzak durunuz.
- Ufak lokmalar halinde yiyiniz. Sandviç, dürüm, hamburger, elma, armut vb. yiyecekleri yerken ağız çok açarak ısırarak yerine ufak lokmalar halinde yiyiniz.
- Tek taraflı çiğnemekten kaçınınız. Çenenizin her iki tarafını da kullanarak yemek yiyiniz.
- Sakız çiğnemek, kalem ısırarak, parmak emmek, dişleri sıkmak, ön dişlerle ısırma, koparma yapmak gibi aktivitelerden kaçınınız.
- Aşırı çene hareketlerinden kaçınınız. Esnerken veya gülerken çenenizi elinizle destekleyiniz (Yumrukla çene altından desteklemek şeklinde). Ağızınızı çok açarak gülmek, bağırarak ya da şarkı söylemekten kaçınınız.
- Ellerinizi çenenize yaslamaktan ve yüzüstü yatmaktan kaçınınız.
- Ağızdan ve yüzeysel solunum yerine burundan ve derin solunum yapınız.
- Başınız ve omuzlarınızın dik pozisyonda durmasına dikkat ediniz ve öne eğik durmaktan kaçınınız.
- Alt ve üst dişlerinizi hafifçe birbirinden ayrı tutunuz. Bu duruş çenenizdeki baskıyı hafifletecektir. Gün boyunca diş sıkma veya gıcırdatmaktan kaçınmak için dilinizi dişlerinizin arasına yerleştirebilirsiniz.
- Telefonunuzu kulakla omuz arasına sıkıştırarak konuşmaktan kaçınınız.
- Ağrıyan eklem ve kas bölgelerinize nemli sıcak uygulayınız. Nemli bir sıcak havlu veya havluya sarılmış bir sıcak su torbasını (teninizi yakmayacak derecede) günde dört kez, her seferinde 20 dakika süre ile ağrılı bölgelere uygulayınız.
- Ağız açıklığınızda kısıtlılık varsa ve doktorunuz önerdiyse günde dört kez, her seferinde 5 dakika süre ile ağız açma egzersizleri yapınız.
- ✓ Ağızınızı açabildiğiniz kadar açıp tekrar kapatınız. Bu işlemi 5 dakika boyunca tekrarlayınız.
- ✓ Bir aynanın karşısına geçerek baş parmağınız üst ön dişlerinizin, işaret parmağınız alt ön dişlerinizin kesici kenarları üzerinde olacak şekilde parmaklarınız yardımıyla ağızınızı açıp kapatınız. Yine parmaklarınız yardımıyla alt çenenizi sağa ve sola kaydırarak germe egzersizleri yapınız. Bu işlemi 5 dakika boyunca tekrarlayınız.
- ✓ Alt ve üst dişleriniz arasına sığabildiği sayıda dil basacağı yatay şekilde yerleştiriniz. Bunların arasına her seferinde bir fazla dil basacağı yerleştirerek toplam 3-5 dakika bu pozisyonda bekleyiniz.