

## EJERCICIOS PARA DISFUNCIÓN DE ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR

### 1. Ejercicio relajado de la mandíbula



Descanse la lengua suavemente en la parte superior de la boca detrás de los dientes superiores. Permita que sus dientes se aparten mientras se relajan los músculos de la mandíbula.

### 2. Ejercicios Goldfish (apertura parcial)



Coloque su lengua en el techo de su boca y un dedo delante de su oreja donde se encuentra su dolor. Ponga su dedo medio o índice en su barbilla. Deje caer su mandíbula inferior hasta la mitad y luego cierre. Debe haber una leve resistencia pero no dolor. Una variación de este ejercicio es colocar un dedo en cada articulación temporomandibular mientras baja su mandíbula inferior hasta la mitad y se cierra de nuevo. Repita este ejercicio seis veces.

### 3. Ejercicios Goldfish (apertura completa)



Manteniendo la lengua en el techo de la boca, coloque un dedo en su articulación temporomandibular y otro dedo en su barbilla. Suelte la mandíbula inferior completamente y hacia atrás. Para una variación de este ejercicio, coloque un dedo en cada articulación mientras suelta completamente la mandíbula inferior y la espalda. Haga este ejercicio seis veces.

### 4. Barbilla / papada:



Con los hombros hacia atrás y el pecho hacia arriba, tire de su barbilla hacia atrás, creando una "barbilla doble". Mantenga durante tres segundos y repita 10 veces.

## 5. Resistencia a la apertura de la boca



Coloque su pulgar debajo de su barbilla. Abra su boca lentamente, empujando suavemente contra su barbilla haciendo resistencia. Mantenga la posición durante 3-6 segundos, y luego cierre la boca lentamente.

## 6. Resistencia al cierre de la boca



Apriete la barbilla con el índice y el pulgar con una mano. Cierre la boca mientras presiona suavemente la barbilla. Esto ayudará a fortalecer sus músculos que le ayudan a masticar.

## 7. Lengua hacia arriba



Con la lengua tocando el techo de la boca, lentamente abrir y cerrar la boca.

## 8. Movimiento de mandíbula de lado a lado



Ponga un objeto de unos 2 centímetros, como los depresores de lengua, entre los dientes delanteros, y mover lentamente la mandíbula de lado a lado. A medida que el ejercicio se hace más fácil, aumente el grosor del objeto entre los dientes apilándolos uno encima del otro.

## 9. Movimiento de la mandíbula hacia delante



Ponga un objeto de unos 2 centímetros entre sus dientes delanteros. Mueva su mandíbula inferior hacia delante para que sus dientes inferiores estén delante de sus dientes superiores. A medida que el ejercicio se hace más fácil, aumente el espesor del objeto entre los dientes.