

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Nov 16, 2023

Disfunções temporomandibulares

Sua mandíbula é uma articulação complicada. É bastante comum ter problemas como dor ou estalos na mandíbula, ou até mesmo travamento da mandíbula. Os médicos chamam esses sintomas de distúrbios temporomandibulares. Não existe uma cura simples para o problema, mas os sintomas geralmente melhoram com o tempo por conta própria. Existem tratamentos que podem ajudar algumas pessoas. A cirurgia é geralmente o último recurso para pessoas com problemas graves na mandíbula.

Você pode conversar com seu médico para decidir quais tratamentos são melhores para você.

O que são distúrbios temporomandibulares (DTMs)?

A DTM é uma condição que afeta a mandíbula. Se você tiver DTM, poderá ouvir um som de clique ao movimentar a mandíbula. Você também pode sentir dor na mandíbula ou no rosto. Algumas pessoas acham que não conseguem mover a mandíbula adequadamente ou abrir a boca como antes.

O que causa a DTM?

A causa exata dessa condição é desconhecida. No entanto, ela foi associada a alguns fatores potenciais, como:

- Trauma (na articulação da mandíbula ou em estruturas próximas)
- Tratamento ortodôntico (tratamento odontológico voltado para o endireitamento dos dentes)
- Artrite reumatoide (uma doença que faz com que suas articulações fiquem inchadas e rígidas)
- Ranger ou apertar os dentes à noite.

Quais são os sintomas?

Os principais sintomas das DTMs são:

Disfunções temporomandibulares

- Dor na articulação da mandíbula ou no rosto devido aos músculos que você usa para mastigar
- Ruído da mandíbula, como estalos
- Não conseguir mover a mandíbula com facilidade ou achar que a mandíbula está travada.

Algumas pessoas com DTM também apresentam dor de ouvido, zumbido (zumbido ou outros sons nos ouvidos), dores de cabeça, dor nas costas ou no pescoço, e algumas pessoas se sentem deprimidas ou ansiosas.

A maioria das pessoas não precisará de nenhum exame para diagnosticar seus problemas na mandíbula, mas os médicos às vezes solicitam uma varredura, como uma radiografia dentária, se quiserem examinar a estrutura da articulação.

Quais tratamentos funcionam?

Um estalido ou dor na mandíbula pode ser muito incômodo. Você pode ficar tranquilo ao saber que o problema raramente piora. Ela pode até desaparecer sozinha com o tempo. Há também vários tratamentos que podem ajudá-lo a controlar a DTM e reduzir a dor que você sente.

Tratamentos não medicamentosos

Descansar a mandíbula pode ajudar. Isso permitirá que os músculos que você usa para mastigar relaxem. Você deve evitar mascar chicletes ou roer as unhas. Comer alimentos mais macios por algum tempo também pode ajudá-lo a descansar a mandíbula.

Você também deve tentar evitar situações estressantes, pois o estresse pode levá-lo a cerrar a mandíbula ou ranger os dentes, o que pode piorar os problemas na mandíbula. Se estiver muito estressado ou ansioso, as técnicas de relaxamento, como a respiração abdominal, ou um tratamento de fala, como a **terapia cognitivo-comportamental (TCC)**, podem ser úteis.

Seu médico pode recomendar que você faça **fisioterapia**. Um fisioterapeuta lhe mostrará exercícios desenvolvidos para ajudar a mandíbula.

Os médicos, às vezes, recomendam o uso de uma **tala ou protetor de mordida**, geralmente à noite (eles se parecem um pouco com um protetor de gengiva de boxeador), se os sintomas não melhorarem após duas semanas de repouso da mandíbula. Isso pode ajudar a reduzir a dor em sua mandíbula. Você precisará consultar um dentista para colocar um protetor.

Algumas pessoas tentam **a acupuntura** para dor ou estalos na mandíbula, mas não há boas evidências de que ela funcione.

Tratamentos medicamentosos

Se o repouso da mandíbula não melhorar a dor em algumas semanas, o médico poderá sugerir um tratamento medicamentoso para ajudar. O tratamento necessário dependerá do que está causando a dor.

Disfunções temporomandibulares

Se a dor for causada por um disco desalinhado ou artrite, o médico poderá recomendar um gel anti-inflamatório, como o **diclofenaco**, que pode ser usado sobre a pele da articulação da mandíbula. Analgésicos como o **ibuprofeno** podem ser outra opção.

Cirurgia

A cirurgia é uma opção para pessoas com distúrbios temporomandibulares, embora geralmente seja o último recurso. Talvez você deva pensar em cirurgia se sentir dor que não desaparece com outros tratamentos ou se o estalido na mandíbula dificultar a mastigação, a fala ou o andamento da vida.

A cirurgia nem sempre é bem-sucedida. Se estiver pensando em fazer isso, converse com seu cirurgião e tenha uma ideia realista de qual será o resultado. É provável que você sinta dor e tenha dificuldade para movimentar a mandíbula durante a recuperação da cirurgia.

O que vai acontecer comigo?

Os problemas com estalos ou dor na mandíbula tendem a melhorar com a idade. As pessoas geralmente se adaptam à maneira como a mandíbula se move, e a própria articulação pode se adaptar com o tempo. A maioria das pessoas percebe que seus sintomas melhoram mesmo sem tratamento.

Embora existam tratamentos para a mandíbula dolorida ou com estalos, a maioria tem como objetivo ajudar a aliviar os sintomas em vez de curar a condição. Para a maioria das pessoas, é um caso de aprender a viver com uma mandíbula que estala.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2023. Todos os direitos reservados.

