

dor CRÔNICA e a articulação da boca

A stylized teal logo consisting of the letters 'S' and 'P' intertwined in a cursive font.

Simone Prada

odontologia integrada

Apresentação do médico

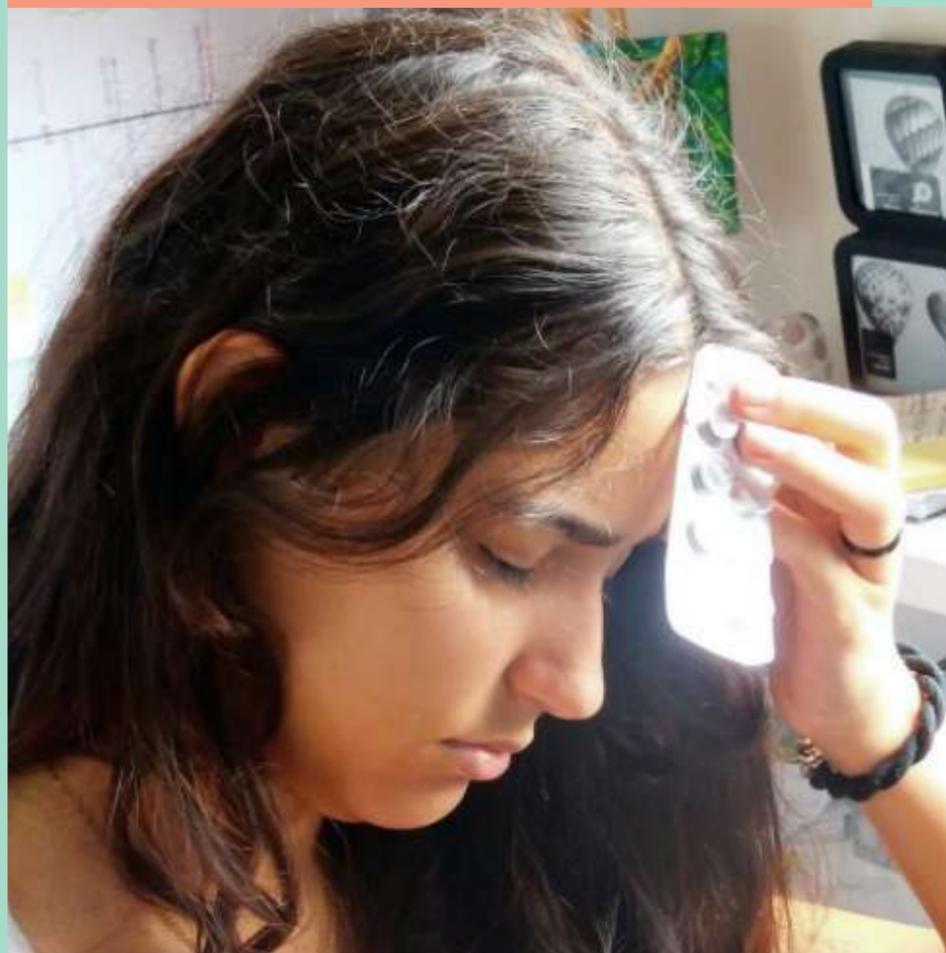
Há mais de 40 anos cuido de dor crônica, particularmente fibromialgia e dor miofacial, que se associam frequentemente a problemas na articulação temporomandibular. Correspondem aproximadamente a 20% da minha prática médica. Sempre acreditei desde os tempos de minha carreira universitária de Escola Paulista de Medicina, UNIFESP, e na clínica privada, na importância de uma abordagem multidisciplinar nestes tratamentos. Há 7 anos tenho trabalhado com a **Dra Simone Prada** e o resultado de seu trabalho tem sido satisfatório, beneficiando os pacientes da minha clínica. Trabalho de profissional atualizada e competente.

Dr. José Goldenberg

Livre docente de Reumatologia pela Escola Paulista de Medicina- UNIFESP-Médico Honorário do Hospital Albert Einstein

Você tem?

dores de cabeça frequentes



enxaquecas



dor no pescoço



Você tem?

dores na coluna em geral



dor nos membros superiores

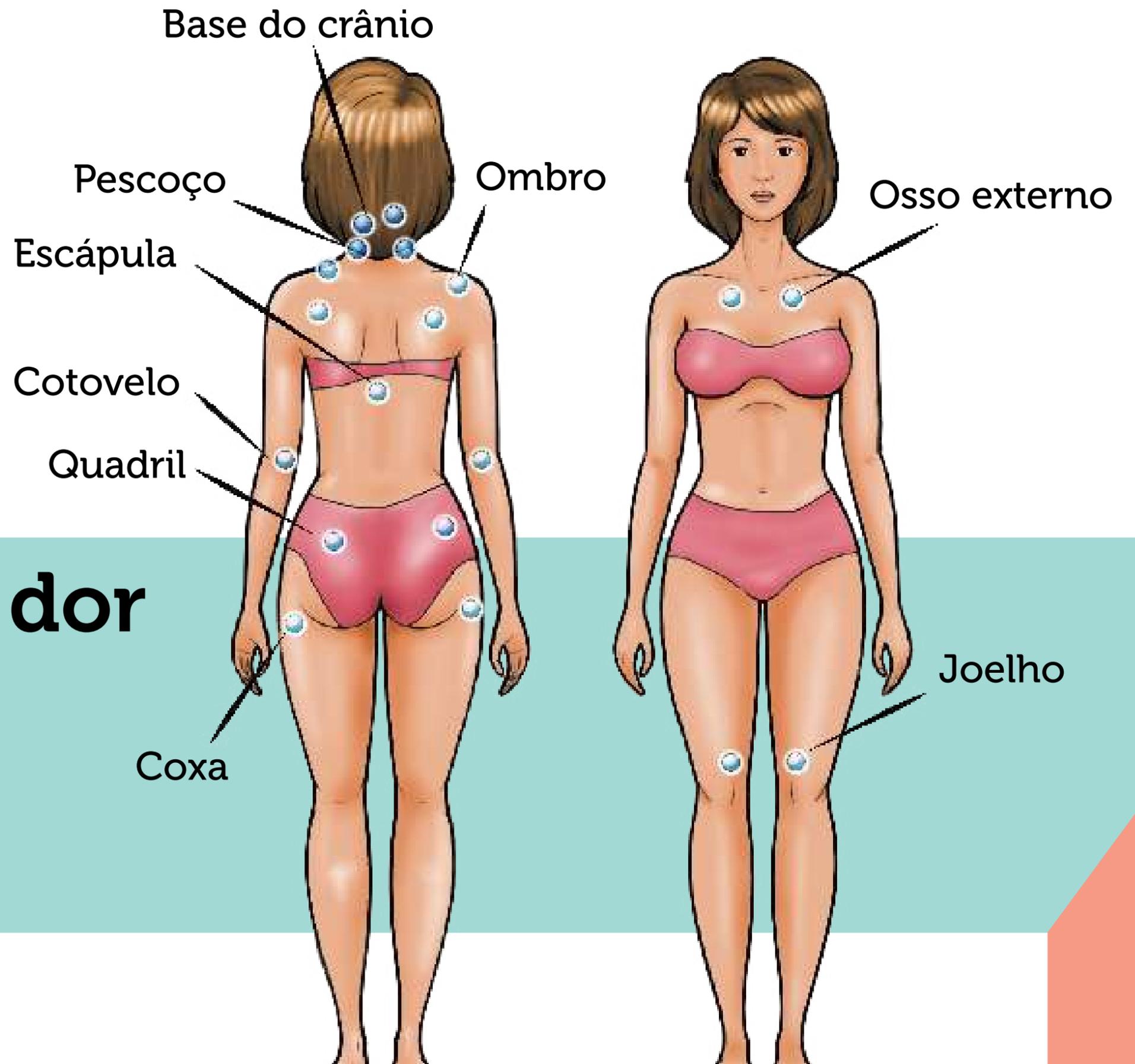


dor na cervical



Fibromialgia

Pontos de dor



DISTÚRBO DA ARTICULAÇÃO DA BOCA



Sintomas

- Dificuldade em abrir a boca
- Travamento da mandíbula
- Ruído na articulação quando a boca abre ou fecha
- Dor no rosto (face, têmporas e articulação da boca, algumas vezes no ouvido) Piora quando mastiga ou boceja Uma vez por semana (ou mais)
- Dor de cabeça mais de três dias por semana

A SUA DOR PIORA COM:



Calor



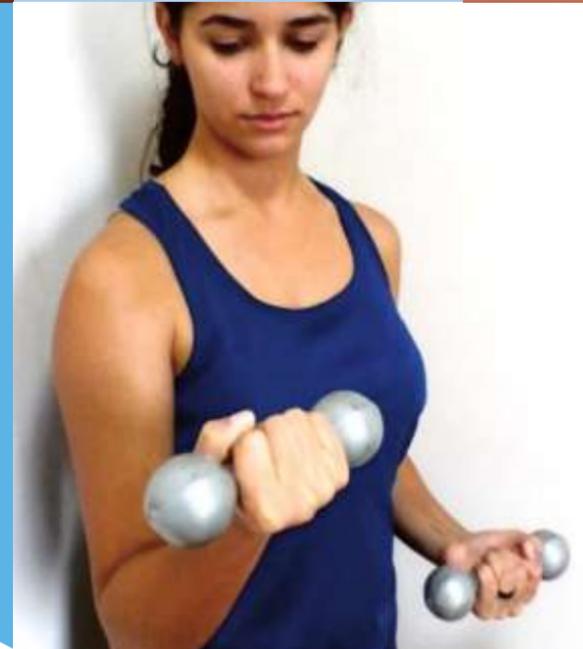
Frio



Luz



Barulho



Esforço físico extenuante

OS FATORES QUE PODEM DESENCADEAR A SUA DOR SÃO:

Odores



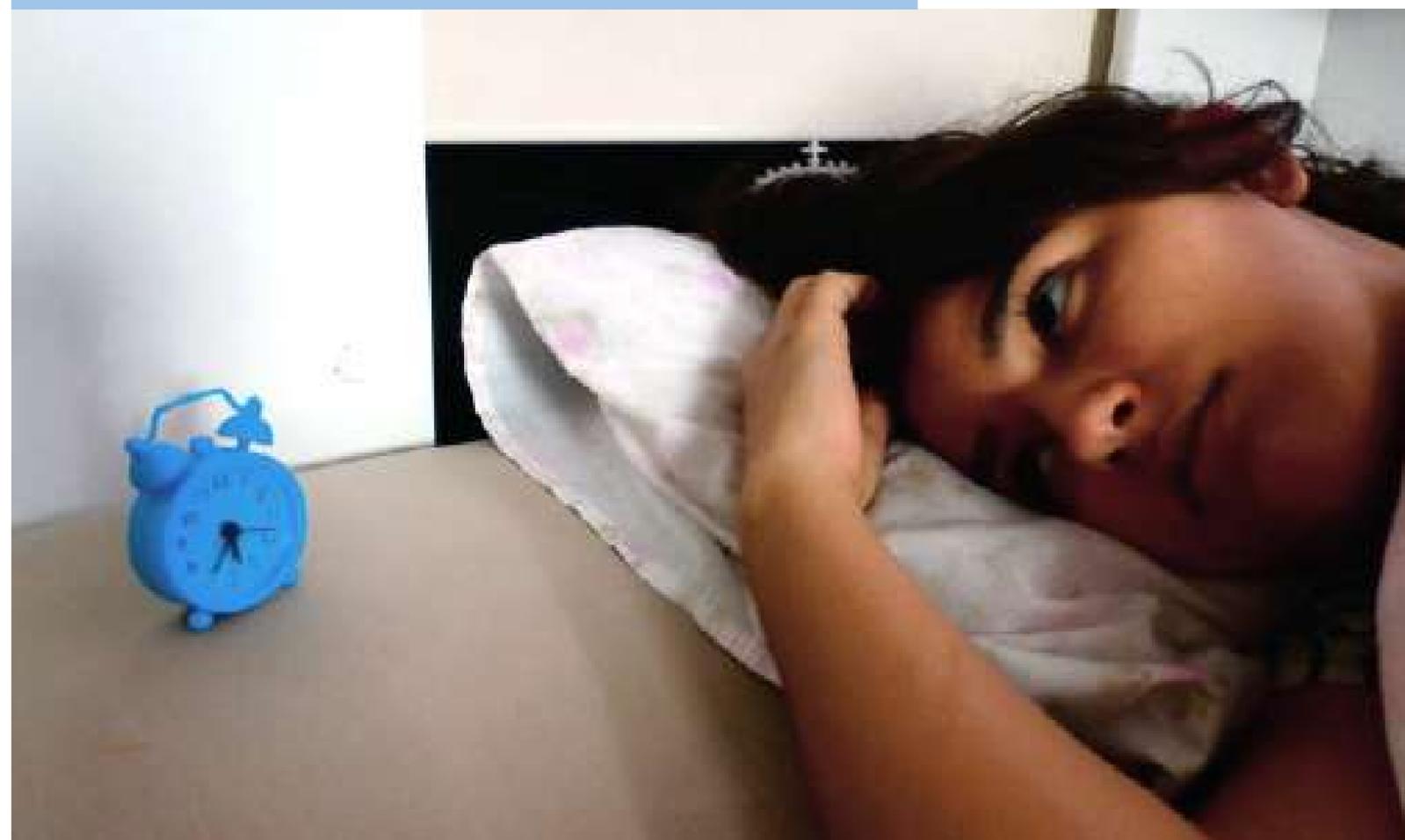
Apertamento de dentes



Estresse



Alterações do sono

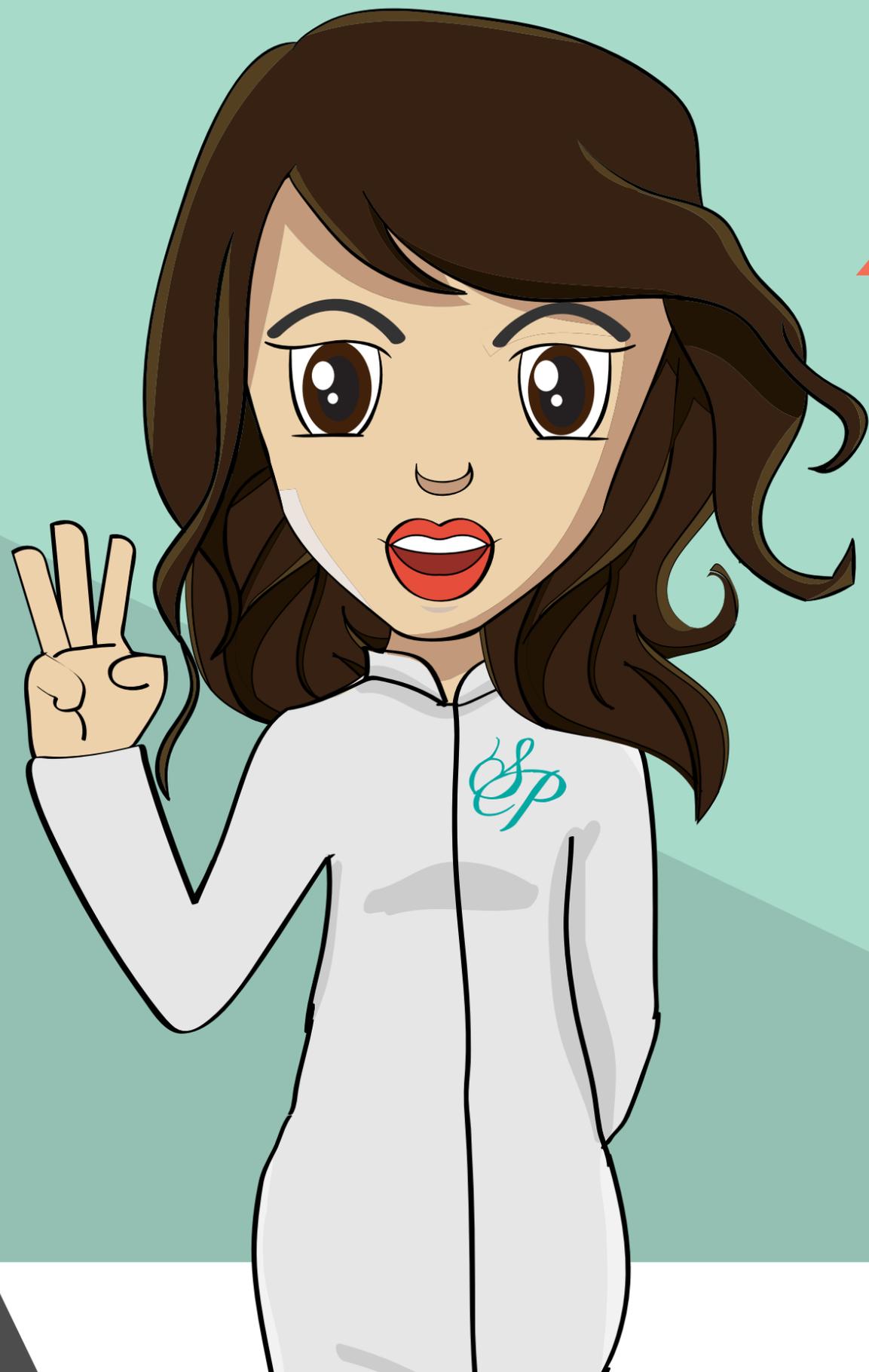


Dieta



Café, chocolate, ficar muito tempo sem comer...

Fatores hormonais, sistêmicos (neurológicos, reumáticos, mentais, como depressão e ansiedade) podem piorar ou desencadear a dor.



Se sua dor
persistir por mais
de três meses,
você pode estar
sofrendo de
DOR CRÔNICA



Se for constatado que seu problema é na ATM (articulação da boca), é o dentista capacitado para tratar da ATM e dor crônica que vai cuidar de você

Primeira providência a tomar em suspeita de dor crônica: Consultar um especialista para procurar a origem da dor.

Os especialistas que podem ajudar: reumatologista, neurologista, fisiatra e também o fisioterapeuta, nutricionista, fonoaudiólogo e psicólogo.

Dor crônica é para ser tratada por uma equipe multiprofissional.

Mas, afinal, o que é dor crônica ?

É definida como **dor crônica** aquela que persiste além do tempo normal de cura.

A tendência é considerar três meses como uma divisão entre dor aguda e dor crônica.



A dor crônica e a ATM

ATM na posição incorreta



ATM na posição correta
Mordida saudável



A **ATM** é a articulação temporomandibular. Essa estrutura é responsável pela **união da mandíbula** aos ossos temporais do crânio. Na **mordida saudável**, quando encostamos os dentes, **encostamos todos ao mesmo tempo**, com intensidade menor na região anterior. Nela a **ATM** está em posição confortável e adequada na cavidade articular. Na **mordida assimétrica**, que é uma **mordida não encaixada corretamente**, algumas articulações ficam sobrecarregadas, trabalhando fora da posição adequada e confortável, causando dor.

Observe as fotos abaixo



Dá para perceber a diferença da posição do palito?

Na **primeira imagem**, a mordida é simétrica; **na segunda**, é assimétrica e pode indicar um paciente com dor crônica relacionada à **ATM** (**articulação da boca**).

A assimetria pode ser visível.

Ao se olhar no espelho, repare se seus olhos têm a mesma altura ou um está mais alto e outro mais baixo.

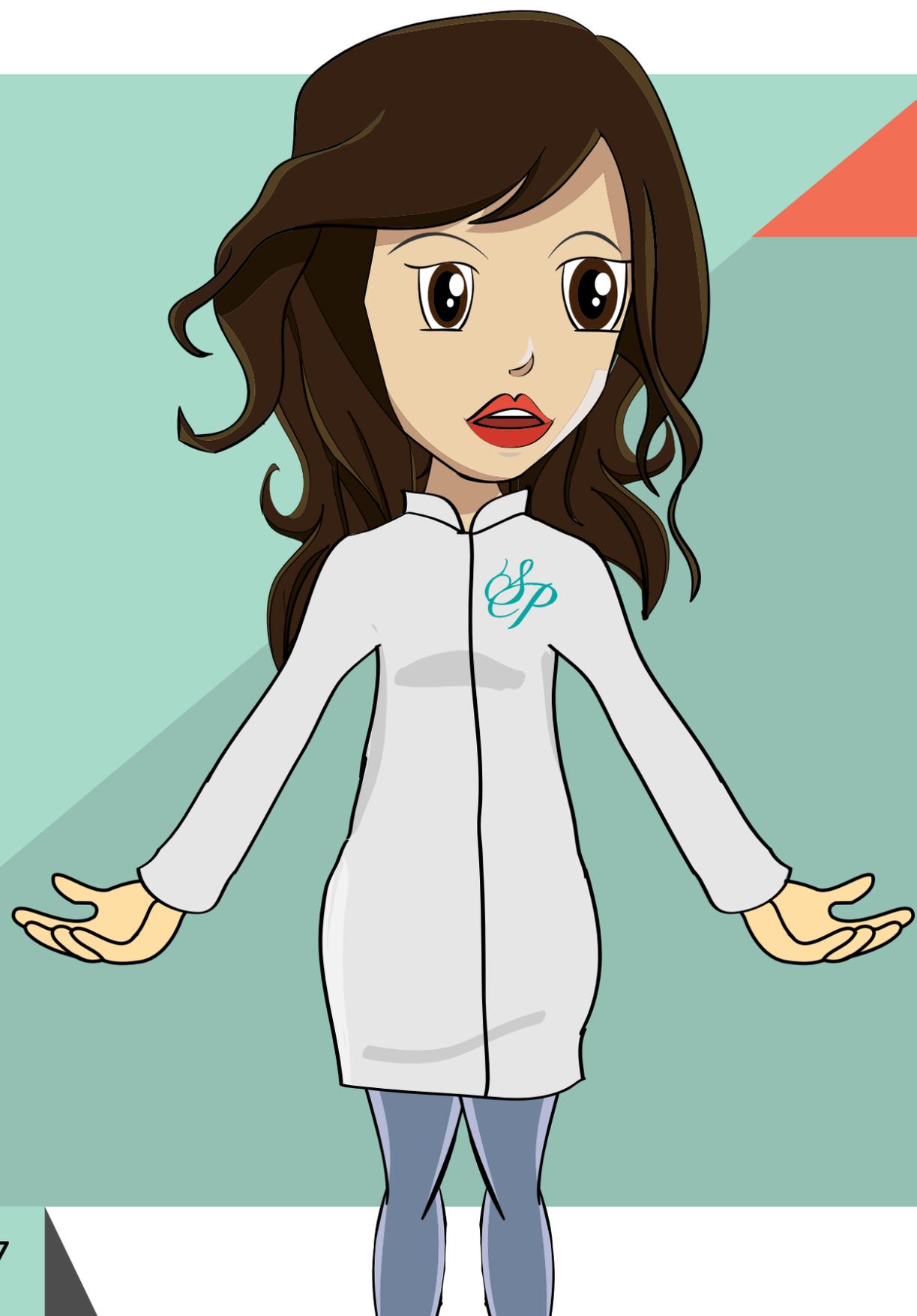
Você já teve dificuldade em encaixar seus óculos no rosto?



Não é difícil perceber a assimetria e ela pode significar que a sua **ATM** (articulação temporomandibular) está “desencaixada” ou fora do padrão.

Se você tem dor crônica, ela pode estar relacionada à assimetria facial, que deixa sua mordida torta.

Repare se suas orelhas estão desalinhadas :
Se você é mulher, quando usa brincos pendentes, eles ficam em alturas diferentes no pescoço?

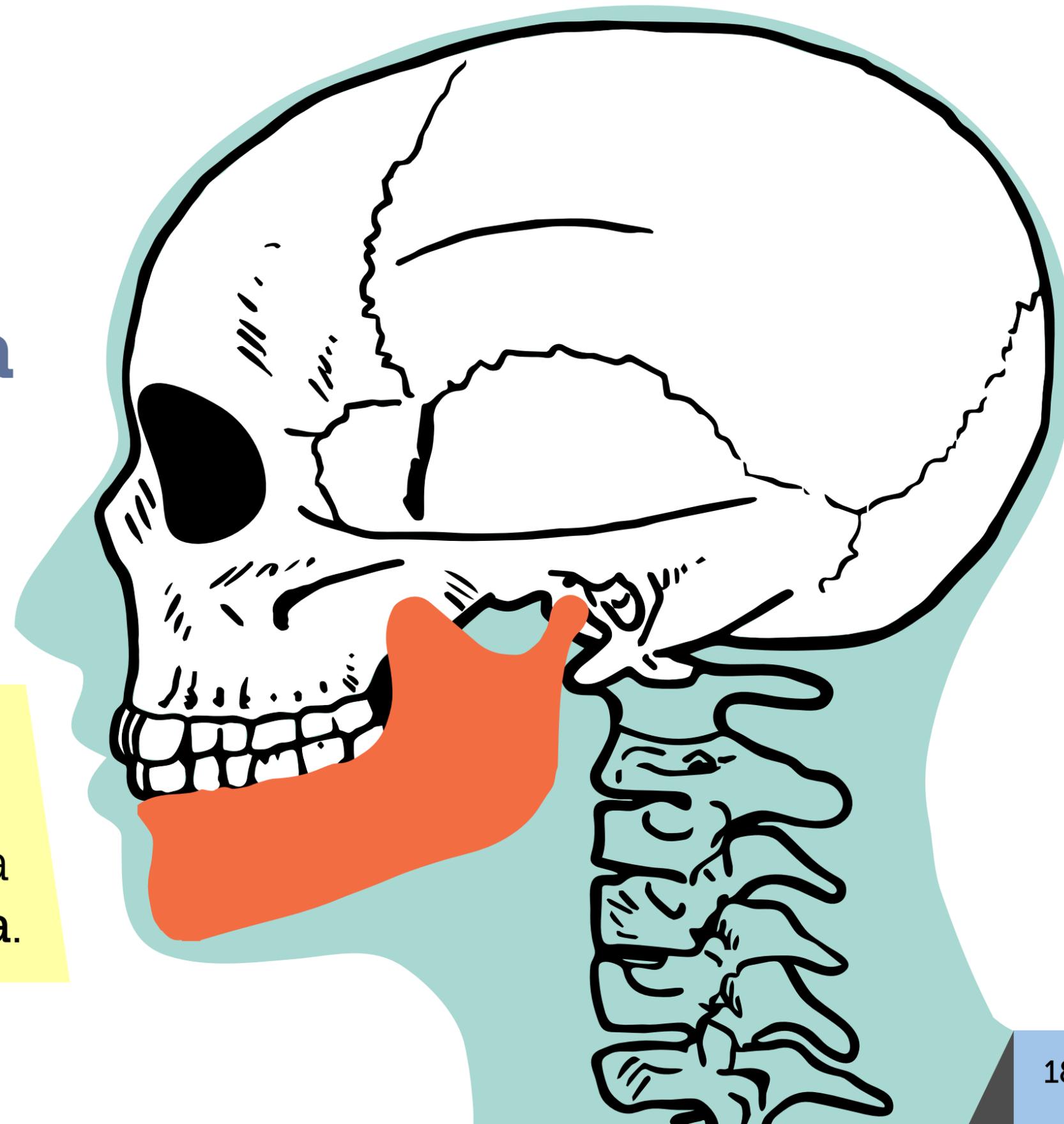


O corpo é um só!
Cabeça, mordida, braços,
coluna, bacia, pernas,
tudo está interligado

**Quando
conseguimos um
equilíbrio de forma
e função de todo o
conjunto, o corpo
agradece**

Vamos conhecer um pouco a anatomia da **BOCA**

É formada por duas partes, a parte de cima que é presa ao crânio e a de baixo, que é a mandíbula presa pela articulação da boca.





Quando a **mordida está errada**, os dentes são desgastados e há uma sobrecarga na articulação cada vez que se fala, mastiga ou mesmo com a boca fechada e os dentes "cerrados". Essa situação pode causar **dores** crônicas por todo o corpo, principalmente na cabeça, face, pescoço e coluna.

Como é feito o diagnóstico de dor crônica relacionada à ATM?

O dentista capacitado para tratar da **ATM** e da sua dor crônica usa um conjunto de instrumentos de diagnóstico (RDC/DTM e DC/DTM) em que aspectos físicos (exame clínico, histórico da dor, exames complementares) e psicossociais são avaliados.

O diagnóstico irá detalhar os problemas da articulação da boca e o tipo de dor orofacial, ajudando a traçar um plano de tratamento para que o paciente tenha qualidade de vida.



Pontos-gatilhos das dores de cabeça por tensão

Muitas vezes o paciente se refere à dor em um lugar, mas o ponto de origem dela vem de outro. Chamamos isso de ponto-gatilho da dor.

Por exemplo: existem dores de cabeça que são atribuídas à problemas na articulação da boca e outras em que observamos pontos-gatilho na região do pescoço.





Ponto-gatilho no trapézio: causa dor no pescoço e têmporas



Ponto de gatilho no músculo esternocleidomastoideo: causa dor na fronte



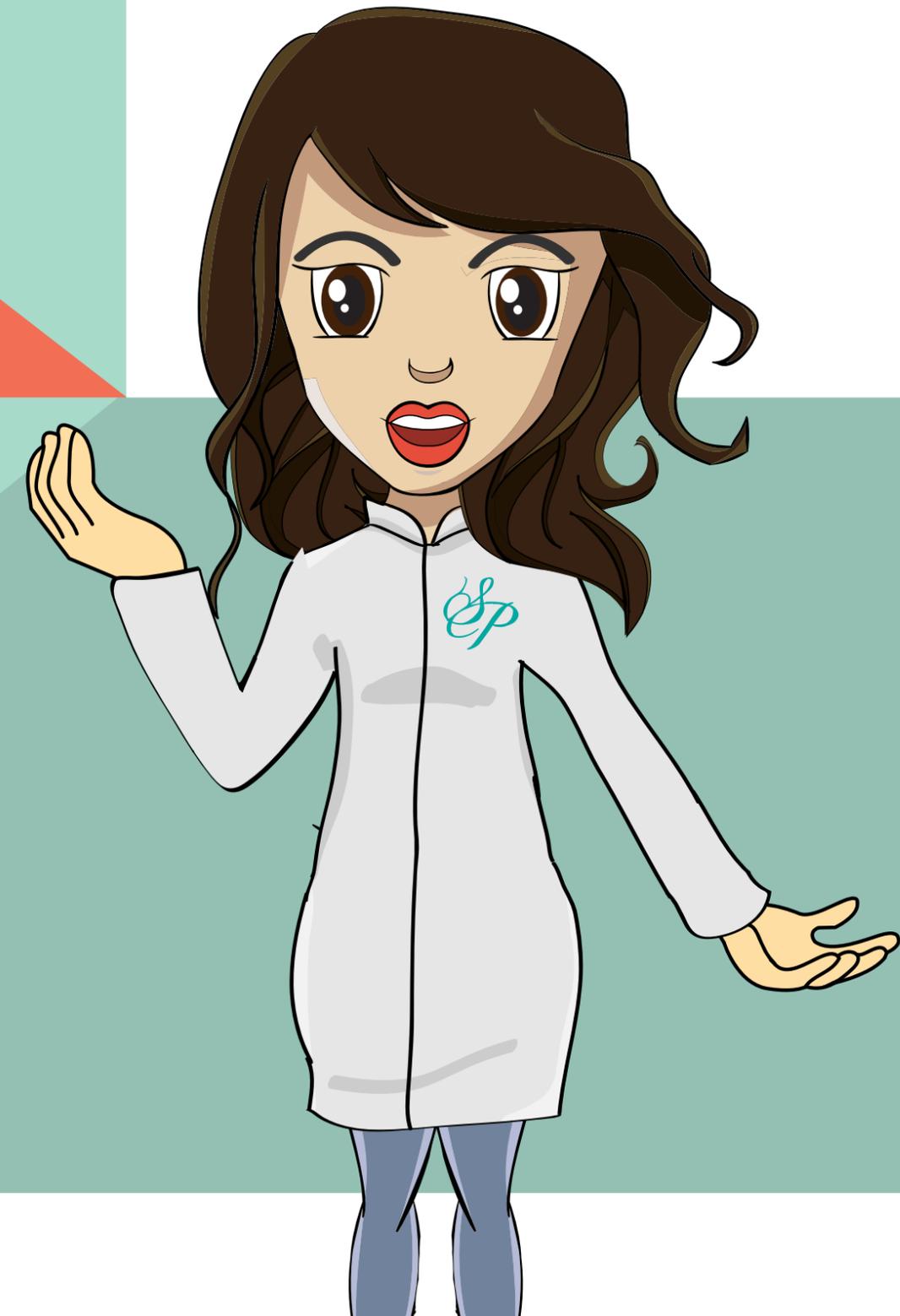
Ponto-gatilho no pescoço: causa dor na parte de trás da cabeça e ao redor dos olhos



Ponto-gatilho no músculo da mandíbula: causa dor no maxilar e região acima dos olhos

Você sabia que as placas de acrílico que usamos seguindo a filosofia que vem dos Estados Unidos são tão diferentes que, além de servirem para o diagnóstico da reabilitação da mordida, tratam a sua ATM (articulação da boca) e a região cervical (do pescoço), quando a ATM tem a ver com a dor?

Com o uso contínuo da placa, há um relaxamento e a mandíbula é colocada no lugar, dando equilíbrio ao corpo. A articulação da boca deixa de ficar sobrecarregada e há reposicionamento da mordida, das vértebras e alívio das dores



Olhe as radiografias



Figura 1

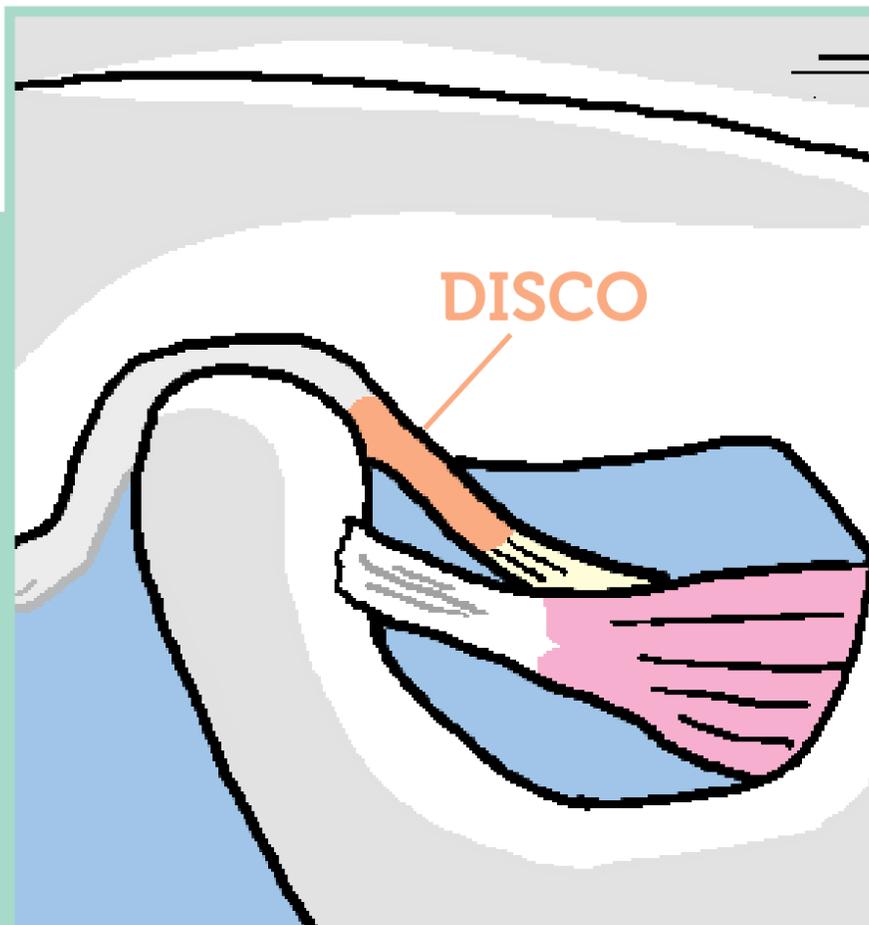


Figura 2

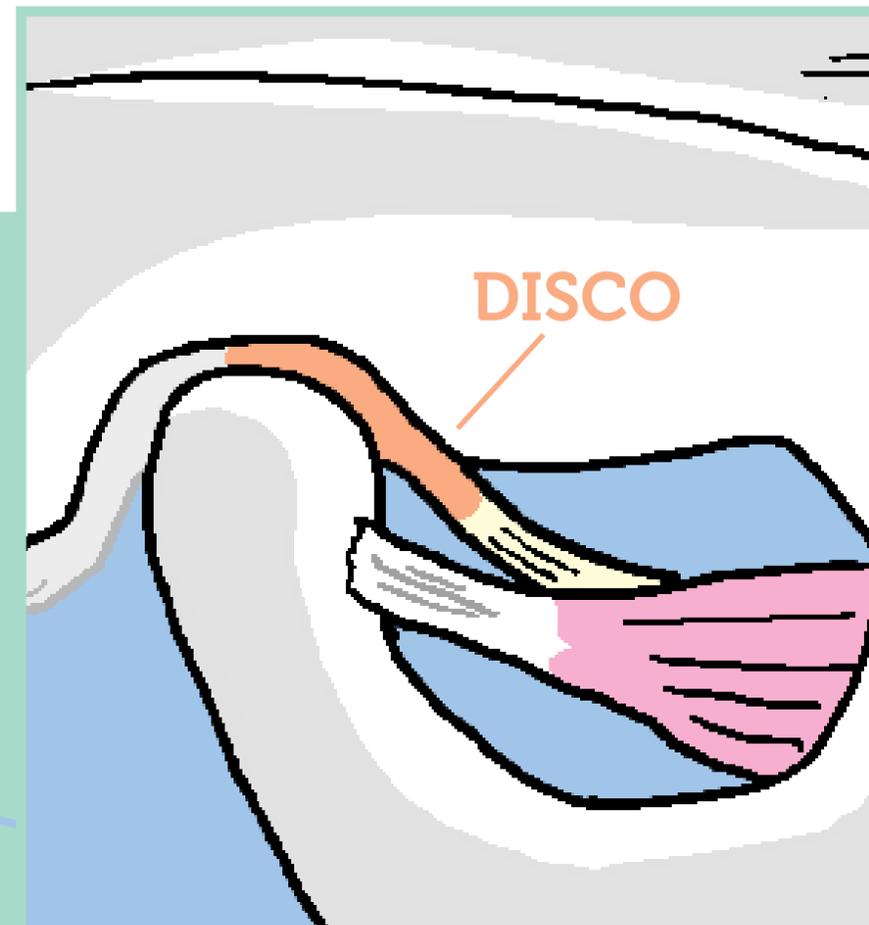
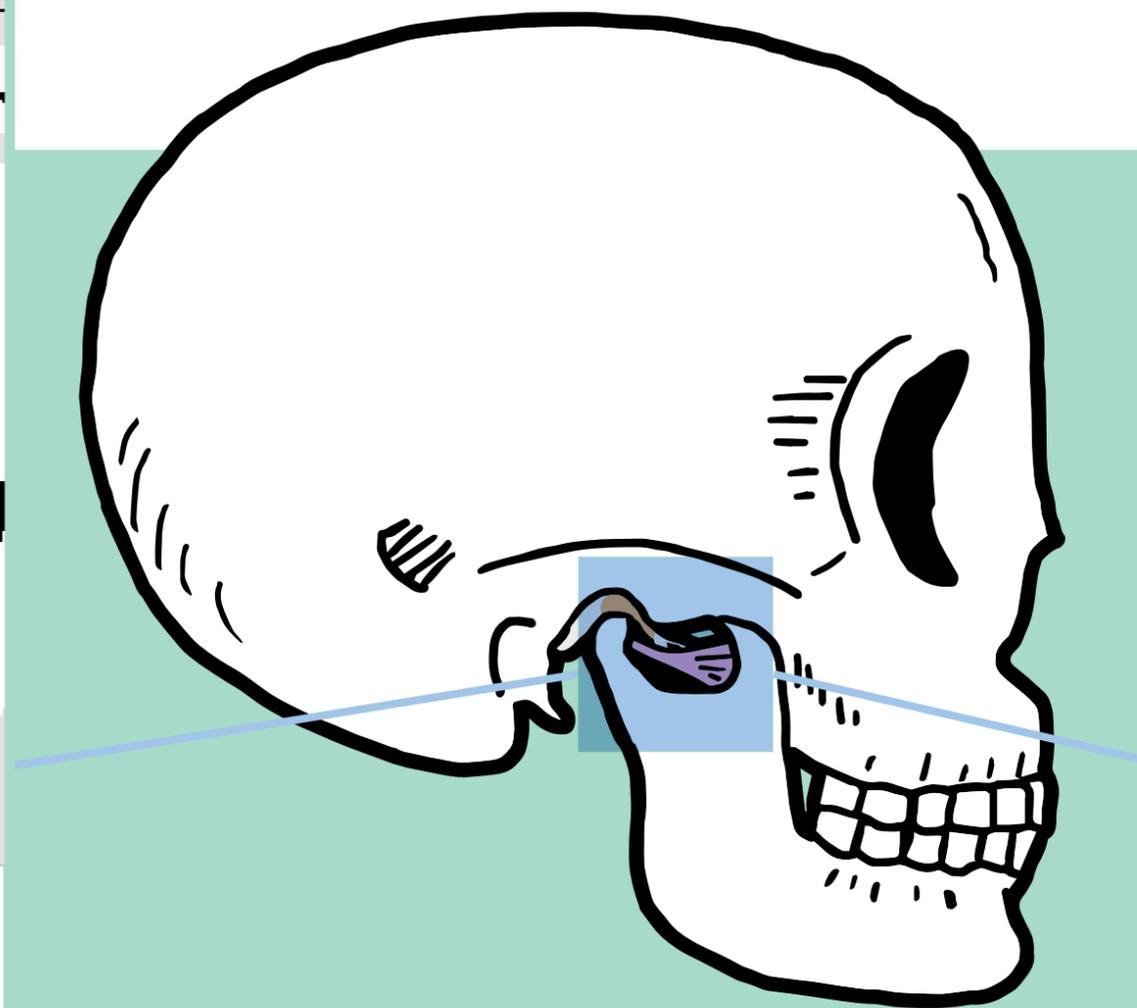
As dores que irradiam para a cabeça, coluna e braços vem da cervical (**ponto-gatilho das dores**).

Figura 1: As vértebras estão coladas. Mordida assimétrica.

Figura 2: Mordida simétrica com vértebras bem alinhadas (paciente com alívio das dores).



Articulação da boca (ATM)
(sobrecarregada) com disco
na posição errada



Articulação da boca (ATM)
sem sobrecarga com disco
corretamente posicionado

Depoimentos de pessoas que trataram dor crônica ligada à ATM (articulação da boca)

Meu diagnóstico é de fibromialgia. À medida que as dores vão passando, você dorme melhor, consegue fazer atividade física, melhora do estresse, da depressão, da ansiedade... O ciclo vicioso vai se desfazendo. A qualidade de vida melhora.

(Marília. C., 30 anos, mulher, Ribeirão Preto/SP)

Já tinha feito duas cirurgias para colocar os discos na posição correta, mas depois de um ano e meio o disco voltava a se deslocar. As dores de cabeça, na coluna e cervical voltavam de forma absurda, com vômitos. Seguindo essa filosofia, consegui recuperar minha vida, sem dores e sem cirurgia da ATM.

(Elaine. M., 35 anos, mulher, São Paulo/SP)

Tinha dor na coluna e achava que era porque uma semana usava sapatos de salto baixo e na outra sapatos de salto alto... Hoje, consigo usar qualquer tipo de sapato e nada das dores nas costas.

(Iranice. A., 52 anos, mulher, São Paulo/SP)

Tinha enxaqueca com dores nas têmporas dos dois lados, pescoço e vômitos durante três dias por mês, todos os meses. Perdia o serviço e ficava no escuro. Agora finalmente me liberei delas. E a minha boca abre e fecha reto.

(Cleusa. C. C., 35 anos, mulher, São Paulo/SP)

Depoimento de especialista que acredita no método que cura ou alivia a dor crônica

Seu avô, Prof. Mario Graziani (que trouxe a especialidade bucomaxilofacial para o Brasil), ficaria feliz ao saber que a neta está fazendo tratamentos que estão recolocando o disco da ATM (articulação da boca) na posição correta, clinicamente, sem cirurgia. Você é uma cientista clínica.

(Israel Chivalquer, livre-docente da USP, disciplina de Radiologia)



Dra. Simone Graziani Prada e a bioestética do sorriso

A Dra. Simone Graziani Prada é coordenadora da Clínica Simone Prada Odontologia Integrada. Formada há 27 anos em Odontologia, teve em seu avô, **Prof. Mario Graziani**, cirurgião bucomaxilofacial (que trouxe essa especialidade para o Brasil), uma inspiração. Atua na área de dor crônica, ortodontia e reabilitação oral.



Simone Prada

o d o n t o l o g i a i n t e g r a d a