



Vida Agitada e DTM: Uma combinação que resulta em dor de cabeça crônica

Agitação, excesso de trabalho, irritação, falta de momentos prazerosos e relaxantes no nosso dia a dia, a insegurança que vivemos, problemas familiares, ansiedade, depressão são fatores que podem provocar em nossas vidas um desequilíbrio emocional e físico originando tensões.

E o acúmulo destas tensões poderão provocar dores pelo corpo, fadiga muscular, apertamento dentário, dores de cabeça, desequilíbrio na musculatura mastigatória, podendo estes serem fatores causais da DTM (Disfunção Temporomandibular) que acomete tanto os músculos da mastigação como a articulação temporomandibular. Hábitos nocivos como movimentos desnecessários com a boca, morder unha, apertar os dentes, mascar chicletes, são os principais agravantes desta doença.

Estes desequilíbrios podem ser desencadeadores da DTM ou mesmo perpetuadores de dor", afirma o cirurgião dentista especialista em dtm e dor orofacial Aprígio Zangerolami, da AZ odontologia especializada em dtm e dor orofacial.

Os pacientes com DTM apresentam características de comportamento em comum. Normalmente são pessoas excessivamente minuciosas, angustiadas, perfeccionistas, com dificuldade de impor limites aos

outros, dificuldade de dizer "não", dificuldade em delegar tarefas e muito preocupadas com o futuro.

Segundo o especialista, a cada dez pessoas com DTM nove são mulheres, na fase pós- puberdade até a idade reprodutiva. A melhor forma para diagnosticar a doença (DTM) é procurar um profissional especializado na área , afim de poder entender os mecanismos da dor e interpretá-los em seus aspectos subjetivos pois, esses são os mais importantes a serem considerados no diagnostico elaborado pelo profissional.

Pois dor, sendo subjetiva, sua intensidade varia de acordo com o individuo, com seu estado emocional e com a sua doença. Portanto a capacidade em diagnosticar, tratar e controlar as dores que se manifestam no complexo orofacial, principalmente de caráter crônico, e no controle das dores originadas nos músculos da mastigação e da articulação temporomandibular são de responsabilidade do profissional especialista em DTM (Disfunção temporomandibular) e DOF (Dor Orofacial) , indica Dr. Zangerolami.

Além do tratamento específico da Dtm, com técnicas não invasivas também indicamos o uso de técnicas coadjuvantes no relaxamento muscular, na diminuição da ansiedade, no controle da dor, exercícios fisioterápicos específicos, respiração e atuação na área emocional com psicoterapia atuando diretamente no auto-conhecimento", conclui.

Nos casos dos pacientes em que a Dtm é acompanhado por outras doenças como: artrite reumatóide, , hiper ou hipo tireioidismo, enxaqueca, fibromialgia, zumbido no ouvido é necessário que este seja atendido de maneira multidisciplinar, trabalhando em conjunto com este profissionais das especialidades acima.