



JAW SELF-CARE INSTRUCTION

- Be aware of habits or patterns of jaw use
 - Avoid tooth contact except during chewing and swallowing
 - Notice any contact the teeth make
 - Notice any clenching, grinding, gritting, or tapping of teeth, or any tensing or rigid holding of the jaw muscles
 - Check for tooth clenching while driving, studying, doing computer work, reading, or engaging in athletic activities; when at work or in social situations; and when experiencing overwork, fatigue, or stress
 - Position the jaw to avoid tooth contacts
 - Place the tip of the tongue behind the top teeth and keep the teeth slightly apart; maintain this position when the jaw is not being used for functions such as speaking and chewing
- Modify your diet
 - Choose softer foods and only those foods that can be chewed without pain
 - Cut foods into smaller pieces; avoid foods that require wide mouth opening and biting off with the front teeth, or foods that are chewy and sticky and that requires excessive mouth movements
 - Do not chew gum
- Do not test the jaw
- Do not open the mouth wide or move the jaw around excessively to assess pain or motion
- Avoid habitually maneuvering the jaw into positions to assess its comfort or range
- Avoid habitually clicking the jaw if a click is present
- Avoid certain postures
 - Do not lean on or cup the chin when performing desk-work or at the dining table
 - Do not sleep on the stomach or in postures that place stress on the jaw
- Avoid elective dental treatments while symptoms of pain and limited opening are present
- During yawning, support the jaw by providing mild pressure underneath the chin with the thumb and index finger or with the back of the hand
- Apply moist hot compresses to the sides of the face and to the temple areas for 10 to 20 minutes twice daily



CONSEILS POUR DOULEUR ATM

- Portez attention à vos habitudes de grincements dentaires ou déplacements des mâchoires
 - Évitez le contact entre vos dents, sauf lors de la mastication et lorsque vous avalez
 - Remarquez tout contact que vos dents font ensemble entre vos deux mâchoires
 - Remarquez si vous serrez vos dents, grincez, ou si vous tapez vos dents ensemble. Noter s'il y a tension de vos muscles de la mastication
 - Notez si vous serrez vos dents lorsque vous conduisez, étudiez, lisez, ou lorsque vous faites des sports. Vérifiez si vous contractez vos muscles lorsque vous êtes dans des situations stressantes, ou si vous êtes fatigués.
 - Positionnez votre mâchoire pour éviter le contact entre vos dents
 - Maintenez vos dents avec un léger espace entre les deux arcades, lorsque vos mâchoires sont au repos, ou lorsque vous parlez

- Modifiez votre diète
 - Choisissez des aliments plus mous, et ceux que l'on peut mastiquer sans douleur
 - Coupez vos aliments en petits morceaux, et évitez les aliments qui nécessitent une ouverture de bouche très grande pour prendre une bouchée. Éviter de mordre avec vos dents de devant, et évitez les aliments qui nécessitent beaucoup de mastication, ou qui sont collants
 - Ne mâchez pas de la gomme

- Ne testez pas votre mâchoire
- Ne pas ouvrir la bouche très grande, et ne pas évaluer votre douleur lors de ces mouvements
- Évitez de déplacer votre mâchoire régulièrement pour évaluer votre douleur ou votre confort
- Évitez de faire un son de click avec votre articulation lorsque vous déplacez votre mâchoire, si celui-ci est présent
- Évitez certaines postures
 - Ne pas asseoir votre menton dans vos mains lorsque vous faites du travail au bureau ou lorsque vous êtes assis à la table.
 - Ne pas dormir sur le ventre ou dans une position qui peut produire une pression sur la mâchoire

- Évitez les traitements dentaires facultatifs lorsque vous avez des symptômes de douleur à la mâchoire, et limitez l'ouverture de la bouche.
- Lorsque vous baillez, supportez votre mâchoire en posant une légère pression avec le dos de votre main sous votre mâchoire
- Appliquez des compresses chaudes humides aux deux côtés du visage, et au niveau des tempes, de 10 à 20 minutes, 2 fois par jour

MOUTH OPENING EXERCISE INSTRUCTIONS

Certain exercises can help to relieve the pain that comes from tired, cramped muscles. They can also help if you have difficulty opening your mouth. The exercises described here work by helping to relax the tense muscles and are referred to as passive stretching. The more often you do these exercises, the more you will relax the muscles that are painfully tense.

Do these exercises 2-3 times daily:

1. Ice down both sides of face for 5 to 10 minutes before beginning (ice cubes in sandwich bags or packs of frozen vegetables work well for this).
2. Place thumb of one hand on the edge of the upper front teeth and the index and middle fingers of the other hand on the edge of the lower front teeth, with the thumb under the chin.
3. The starting position for the stretches is with the thumb of one hand and index finger of the other hand just touching.
4. Gently pull open the lower jaw, using the hand only, until you feel a passive stretch, not pain. Hold for 10 seconds, then allow the lower jaw to close until the thumb and index fingers are once again contacting; it is crucial when doing these exercises not to use the jaw muscles to open and close, but rather manual manipulation (i.e. the fingers do all the work).
5. Repeat the above stretching action 10 times, performing 2 to 3 sets per day, 1 in the morning and 1 or 2 in the evening.
6. When finished with the exercises, moist heat can be applied to both sides of the face for 5 to 10 minutes (heating a wet washcloth in the microwave for about 1 minute works well for this).



INSTRUCTIONS

Certains exercices peuvent vous aider à soulager vos muscles de mastications lorsqu'ils sont tendus et fatigués. Ces exercices peuvent vous aider si vous avez de la difficulté à ouvrir la bouche. Les exercices décrits ci-dessous peuvent vous aider à relaxer vos muscles et sont considérés comme étant des étirements musculaires passifs. Plus que vous faites ces exercices régulièrement, plus que vous allez relaxer vos muscles qui sont tendus.

Faites ces exercices 2 à 3 fois par jour :

1. Commencez par poser de la glace sur les 2 côtés du visage, 5 à 10 minutes. (Utilisez des sacs Ziplock avec de la glace ou bien un sac de légumes congelé).
2. Place le pouce d'une main sur le bout des dents du haut, et l'index et la majeur de l'autre main sur le bord des dents du bas, avec le pouce sous le menton.
3. La position de départ pour l'étirement est avec le pouce d'une main et l'index de l'autre main qui se touche seulement.
4. Doucement, poussez votre mâchoire du bas vers le bas avec votre main jusqu'à ce que vous sentiez un étirement passif, sans douleur. Maintenez cette position pour 10 secondes. Ensuite, laissez votre mâchoire se fermer jusqu'à ce que le pouce et l'index se touche à nouveau. Il est important lorsque vous faites ces exercices, de ne pas utiliser les muscles de la mâchoire, mais plutôt la manipulation des mâchoires avec vos mains et vos doigts.
5. Répétez le mouvement 10 fois de suite, et faites ces exercices 2 à 3 fois par jours. Une fois le matin et 1 ou 2 fois le soir.
6. Lorsque vous avez terminé de faire vos exercices, appliquer de la chaleur humide aux 2 côtés du visage, pour 5 à 10 minutes. (Vous pouvez chauffer un linge humide dans le microonde pour 1 minute).

