

## Salud ► ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR



Información facilitada por:

# DOCTOR, ME DUELE AL MASTICAR

LOS DOLORES EN LA MANDÍBULA PUEDEN TENER SU ORIGEN EN HÁBITOS COMO APRETAR LOS DIENTES O MASCAR CHICLE



**DRA. SOLEDAD GONZÁLEZ MÉNDEZ**  
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA  
MAXILOFACIAL

En ocasiones sentimos dolor al masticar, al abrir la boca o al mover la mandíbula hacia los lados. Todas estas dolencias y algunas otras pueden tener su origen en estructuras relacionadas con la masticación.

Pueden estar originadas en la articulación que une la mandíbula con el cráneo —llamada articulación temporomandibular o ATM— o en la musculatura que sirve para la masticación. Son dolores que se localizan normalmente cerca del oído (delante o debajo) o en los ángulos de la mandíbula. A veces aparecen asociados a dolores de cabeza o cervicales. Y son dolores que suelen empeorar o aparecer al abrir la boca, al masticar o al mover la mandíbula hacia los lados.

Casi nunca hay un origen único en este tipo de molestias. Normalmente es posible identificar unos factores que predisponen y otros que desencadenan estos problemas. Suelen ser distintos de unas personas a otras, y darse varios simultáneamente o en el tiempo.

Uno de los orígenes de estos dolores pueden ser los traumatismos sobre la articulación: caídas—que pueden suceder años antes de la aparición de los síntomas— con golpe sobre el mentón, golpes directos sobre la mandíbula, accidentes de tráfico en los que se produce hiperextensión del cuello (latigazo) o antecedentes de luxación mandibular.

Todos estos mecanismos producen deterioro de las estructuras

internas de la articulación, bien alargando los ligamentos, o bien rompiendo el cartílago o el menisco articular.

También pueden ser debidos a acciones involuntarias, como el apretamiento excesivo de la mandíbula (diurno o nocturno), el rechinar de dientes (bruxismo), el mordisqueo de las mejillas o los hábitos como masticar chicle

o comer frutos secos.

Algunas estructuras de la articulación, como el menisco, no reciben alimento de vasos sanguíneos, sino que se nutren porque se empapan, como una esponja, del líquido que las rodea. Si la articulación pasa mucho tiempo sin estar relajada, no tienen ocasión de empaparse. Y esta falta de nutrientes condiciona su deterioro

(alargamiento de los ligamentos o deterioro del menisco) y su inflamación.

Es muy frecuente que las personas nerviosas liberen su tensión apretando la mandíbula durante muchas horas, sin ser conscientes de ello.

Algunas lo hacen por la noche y otras también por el día. Además, estos movimientos involuntarios

producen contracturas y dolor musculares, que están asociados al articular.

Otra de las causas puede ser el contacto irregular de los dientes y la pérdida de piezas: cuando los dientes no encajan entre sí de un modo correcto, o se pierde el modo en el que encajaban, se producen modificaciones en la posición natural de la articulación.


También existen características personales—como la hiperlaxitud de los ligamentos— o profesionales—como tocar instrumentos de viento— que aparecen en la lista de causas de estos problemas.



El gesto de abrir mucho la boca puede estar en el origen de un dolor en la mandíbula. MONEY SHARMA

Los tratamientos de ortodoncia, en tanto que modifican la posición de los dientes, y aunque son necesarios cuando los dientes presentan un alineamiento irregular, también pueden desencadenar dolor en un principio.

Es necesario consultar con un especialista en cuanto se detectan los primeros síntomas (chasquidos, dolor o limitación de la apertura de la boca), ya que solo él podrá precisar si el origen del problema es articular, muscular, o ambos, y decidir si es necesario practicar alguna prueba diagnóstica (radiografía panorámica o resonancia magnética), o realizar alguna terapia con medicamentos o de otro tipo.



## ¿Cómo es la evolución del problema?

Normalmente se producen fluctuaciones en la sintomatología, de modo que el paciente pasa temporadas en las que el dolor desaparece, que se alternan con otras de empeoramiento. Estos cambios se pueden relacionar con la reaparición de algún factor desencadenante, como el estrés.

### **Conciencia del problema**

Cuando el paciente toma conciencia del problema y se ajusta a los consejos desde el diagnóstico, se puede alargar el plazo entre los brotes de dolor y también retrasar el deterioro progresivo de la articulación. Siempre es bueno evitar el chicle, las bebidas excitantes, el tabaco, al igual que es recomendable dormir boca arriba y pedirle a nuestro dentista que nos confeccione una placa relajante para dormir.