## Dr. Giorgio Comola Via Roberto Ardigò 15, 20133 Milano Albo odontoiatri di Genova 1750



# Indicazioni generali per dolenzie muscolari e articolari durante la terapia ortodontica

## **\*** Autocontrollo

- A riposo:
  - o Non tenere i denti a contatto.
  - o Non stringere i denti.
- **In funzione** (quando mangi o parli):
  - o Far sfiorare i denti.
  - o Masticare lentamente da entrambi i lati.
- Abitudini alimentari:
  - o Mangiare cibi morbidi.
  - o Evitare bocconi troppo grandi.

## National Strate National Strategy (National Strategy)

- Mangiare gomme masticanti.
- X Mordere:
  - o Lingua, guance, labbra.
  - o Unghie, penne, strumenti musicali, ecc.
- Pare movimenti eccessivi, come:
  - o Aprire troppo la bocca.
  - o Consiglio: Posizionare la lingua sotto il palato quando si sbadiglia.
- Assumere posture errate:
  - Tenere la mano sotto il mento.
  - Sostenere il telefono con la spalla.

## Dr. Giorgio Comola GCortho formerly part of: IdenTiCo MED

**APEX Provider Invisalign** 

Align Italy Faculty Speaker / Align Mentor Trentino-Alto Adige / Smart Aligner Service Mentor DDS. Alfonso X El Sabio (Madrid)





## Dr. Giorgio Comola Via Roberto Ardigò 15, 20133 Milano Albo odontoiatri di Genova 1750



## **Esercizi consigliati di stretching muscolare**

#### 1Esercizi di apertura

- Aprire la bocca completamente 6 volte al giorno, per 6 ripetizioni consecutive.
- Mantenere la posizione a bocca aperta per almeno 10 secondi ogni volta.

#### 2 Esercizi di lateralità

- Partenza: Posizione a bocca chiusa.
- Dischiudere leggermente i denti e spostare la mandibola alternativamente a destra e sinistra.
- Mantenere la posizione di lateralità per 6 secondi.
- Ripetere 6 volte consecutive, 6 volte al giorno.

### 3 Esercizi di apertura contro resistenza

- Aprire la bocca di circa due dita e opporsi al movimento di apertura con il pugno della mano posizionato sotto il mento.
- Resistere per 6 secondi.
- Ripetere 6 volte consecutive, 6 volte al giorno.

Dr. Giorgio Comola GCortho formerly part of: IdenTiCo MED

APEX Provider Invisalign

Align Italy Faculty Speaker / Align Mentor Trentino-Alto Adige / Smart Aligner Service Mentor DDS. Alfonso X El Sabio (Madrid)

drcomola@gmail.com / drcomola@pec.it / P.IVA IT02432560999

