

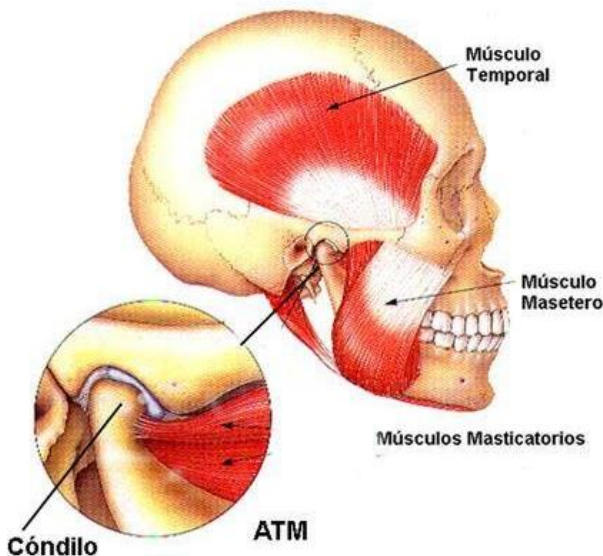
# LA POSICIÓN DE LA MANDÍBULA

## Algo para meditar

¿En qué usa uno los dientes la mayoría del día? En realidad no en muchas cosas. Los utilizamos cuando uno habla y cuando uno come.

Cuando uno habla, los dientes sirven para pronunciar las diferentes letras/sílabas, y para masticar los alimentos al comer. Los dientes no se deberían utilizar para cortar ni para sostener objetos no comestibles.

Un ejemplo de comparación. Las manos uno las tiene flojas cuando no se están utilizando para manipular cosas. Al cerrar la mano se utilizan los músculos, y si se sigue apretando, se pueden cansar y pueden doler después de un rato de hacerlo. Los músculos duelen, pero también pueden doler las articulaciones si se sobrepasa.



De igual manera, la mandíbula debe estar floja cuando no se está utilizando. En esta posición, los dientes nunca deben tocarse unos contra otros, la lengua debe descansar en el paladar, y los músculos tienen apenas un tono de descanso, donde los labios apenas tocan. Es decir que ni los dientes y

ni las muelas tienen contacto los superiores con los inferiores; y al masticar habría comida entre ellos.

Lo anterior nos indica que para que los músculos duelan durante el día se debe estar haciendo cosas para las que no están destinados las muelas y los dientes. Algunos ejemplos de esto pueden ser: comerse las uñas, sostener lapiceros, cortar hilos, masticar chicle, masticar pajillas o mondadientes, o apretar las muelas. Para todo esto se utilizan los músculos y la articulación de la mandíbula (ATM). Muchas personas aumentan estos hábitos cuando están nerviosas, lo hacen con más frecuencia y con más fuerza durante el día.

Uno de los peores hábitos es sostener o apretar las muelas y los dientes unos contra otros. También en ocasiones se aprietan los labios. Al hacer esto se tensan los músculos de la mandíbula resultando en dolor de la mandíbula o de cabeza. Al mismo tiempo se maltrata la articulación de la mandíbula (ATM). Entre más tiempo y mayor frecuencia se haga, mayor el dolor. Es importante mencionar que los dientes y las muelas también pueden doler, ya que estos también son una articulación.

Otra manera en que se maltratan los músculos, la ATM, y los dientes, es por el bruxismo durante el sueño... Pero sobre este tema comentaremos en un próximo artículo dedicado al BRUXISMO.

**Dr. Fernando Baldioceda**

Especialista en Trastornos Temporomandibulares  
y Dolor Orofacial



**IASP**

International Association for the Study of Pain