

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LOS TTM?



Lola, la Llama

Podemos prevenir y cuidarnos de los TTM con las siguientes acciones:



Corta tus alimentos en trozos pequeños



Duerme con almohadas delgadas y suaves



No muerdas objetos duros



Realiza ejercicios de relajación y descanso



Mantén una buena postura

Pide ayuda a un adulto de tu confianza si sientes



Dolor o escuchas ruido al masticar al abrir y cerrar la boca

Y si junto con esto sientes



Dolor de cabeza u oídos