

# ¿Cómo podemos prevenir los TTM?

\*TTM: Trastornos temporomandibulares

Podemos prevenir los TTM con las siguientes acciones:



Cortar y comer los alimentos en trozos pequeños



Dormir con almohadas delgadas y suaves



No morder objetos duros, ni masticar chicle durante mucho tiempo



Realizar ejercicios de relajación y descanso



Mantener una buena postura

Es de suma importancia llevar a su hija o hijo al dentista si observa algún factor de riesgo con los siguientes signos y síntomas:



Dolor o ruidos al masticar al abrir y cerrar la boca

junto con



Dolor de cabeza u oídos