

GLI STUDI DENTISTICI DELL'ASSOCIAZIONE PER L'ODONTOIATRIA NATURALE E POPOLARE

L'ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE

L'articolazione temporo-mandibolare si trova sui lati destro e sinistro della faccia ed è il punto di incontro tra la mandibola, che è l'osso mobile del cranio, e la scatola cranica. Alla mandibola si ancorano 136 muscoli, i quali influenzano la posizione e l'allineamento dei denti, con le articolazioni. Il sistema mandibola-scatola cranica-muscoli-articolazioni influenza anche la cresta occipitale, il collo, le scapole e tutto ciò influisce sul cingolo pelvico, per cui ne risentono il passo e il modo di camminare della persona. Questo delicato equilibrio può essere compromesso da molti fattori, che vanno dall'uso del forcipe al momento del parto (da anni si utilizza molto meno o per nulla, ma non ovunque, inoltre un individuo può risentirne oggi là dove sia stato usato al momento della sua nascita) alle malocclusioni provocate da otturazioni o protesi incongrue o che non abbiano beneficiato della necessaria manutenzione. Per fare un esempio tra tanti: una protesi mobile va rivista nel tempo, periodicamente va ribasata, cioè la base d'appoggio va adattata alle condizioni che via via si creano, prima di tutto a causa del ritiro delle gengive; se una persona, dopo averla fatta, non torna dal dentista per anni, saranno le strutture anatomiche del cavo orale e non solo che dovranno adattarsi, e tutto ciò avrà ripercussioni negative.

Se una protesi mobile è tenuta ancorata ai denti naturali o a capsule da ganci o attacchi quando la gengiva si ritira la protesi agisce sui denti tirandoli, quindi esercitando forze negative, provocandone spesso il movimento e la perdita e questo si evita con la ribasatura. È solo uno dei tanti esempi, in quanto anche le otturazioni o ricostruzioni di vecchia data e consumate hanno effetti dannosi, come il bruxismo, i denti mancanti, l'affollamento non corretto. Il digrignare i denti e il mantenere la mandibola contratta sono cause importanti del ritiro gengivale. Un segnale che deve fare pensare alla necessità di intervenire è il rumore di uno scatto percepito nell'aprire e chiudere la bocca. Una malocclusione può essere causa di una compressione nell'articolazione che può provocare cefalea e stress, e anche gli occhi possono essere coinvolti, perché sono avvolti da muscoli che, se ci sono problemi dell'ATM (articolazione temporo-mandibolare) possono diventare più corti e tesi in modo cronico. Tutto ciò può provocare miopia e vista sfocata.

Questi problemi sono affrontati da osteopati e terapisti craniosacrali con manovre che perseguono lo scopo di riallineare l'articolazione. Se si dovesse descrivere con un'estrema sintesi cosa viene fatto si potrebbe dire che si cerca di riportare in linea la mandibola, l'osso temporale e i tessuti molli collegati a queste ossa. È utile il massaggio intra-orale, realizzato da uno specialista qualificato: può ridare elasticità ai muscoli contratti della bocca e promuovere un buon rilassamento. Se parliamo della lingua, va detto che essa dovrebbe riposare alla base della bocca, durante il giorno. Se adesso pensate a dove si trova e vi rendete conto che preme contro il palato, è probabile che stiate esercitando uno sforzo eccessivo a livello di bocca e mascella. Rilassare la lingua è utilissimo per coloro i quali si accorgono di "tenere i denti stretti": la condizione di digrignamento esasperato provoca recessione delle gengive e microfrazioni dei denti. Il metodo Feldenkrais usa il movimento per diminuire il dolore e le limitazioni dei movimenti. È anche utile massaggiare le tempie e le aree contratte (mascella, mandibola, nuca, collo, spalle) con olio essenziale di camomilla, menta piperita, maggiorana o lavanda. La glicemia nei limiti e un buon apporto di fosforo con la dieta aiutano a ridurre i problemi dell'ATM. Infine, l'ascolto di toni binaurali e di registrazioni rilassanti genera onde cerebrali theta, in grado di indurre un utile rilassamento.

**DI ARTICOLAZIONE TEMPORO-MANDIBOLARE, OSTEOPATIA E TERAPIA
CRANIO-FACCIALE CI SI OCCUPA PRESSO GLI STUDI DENTISTICI
DELL' ASSOCIAZIONE PER L'ODONTOIATRIA NATURALE E POPOLARE A:**

SONDRIO in via Paribelli 3, tel. 0342 218256

REGOLEDO DI COSIO VALTELLINO, in via Nazionale 19, Tel. 0342 636583