

# TEST DI AUTOVALUTAZIONE SUI DTM

## TERMINI DA CONOSCERE:

GNATOLOGIA = La scienza che studia la funzionalità della bocca e dei relativi tessuti

ATM = Articolazione Temporo-Mandibolare

DTM = Disordine Temporomandibolare

## ELEMENTI DI AUTO-VALUTAZIONE PER LO SCREENING DEI DISORDINI TEMPOROMANDIBOLARI (DTM)

- ☐ Hai subito in passato traumi diretti dell'ATM o traumi indiretti (colpo di frusta cervicale con ripercussione sull'ATM), o ti è capitato di bloccarti in Apertura/Chiusura della bocca
- ☐ Ti hanno detto che digrigni i denti di notte o ti accorgi di serrare i denti di giorno
- ☐ Stai vivendo un importante periodo di Stress, Ansia, Depressione, o hai disturbi del sonno (insonnia di addormentamento, di risveglio nervoso, russamento)
- ☐ Hai mal di testa, collo, schiena
- ☐ Hai ronzii, fischi, sibili, vertigini, dolore all'orecchio, diminuzione dell'udito, ovattamento, frequenti episodi di otite?
- ☐ Hai dolori e/o rumori (click, schiocco, scroscio) in sede ATM?
  - spontanei (durante l'apertura o la chiusura della bocca)
  - alla masticazione
  - alla pressione sulla ATM
- ☐ Hai dolore alle tempie o davanti all'orecchio, a riposo o durante la masticazione?
- ☐ Ti mancano più di 5 denti nei settori posteriori della bocca?
- ☐ Hai i denti usurati?
- ☐ La tua apertura della bocca, misurata tra gli incisivi superiori ed inferiori
  - È inferiore a 40 mm
  - Il movimento di apertura/chiusura della bocca non è rettilineo

## RISULTATO DEL TEST

(in presenza di 3 o più parametri positivi è consigliata visita gnatologica)

## INVIA IL TEST E PRENOTA LA VISITA GNATOLOGICA

NB:

IL RUSSAMENTO, ASSOCIATO AD EPISODI DI APNEE NOTTURNE,  
NECESSITA DI VISITA MEDICA, GNATOLOGICA e PNEUMOLOGICA