Placa de bruxismo

Como usar e conservar a sua placa

Profissional responsável: **Dr. Marcelo Borille**

Use a placa todas as noites. Ela protege os dentes e alivia a tensão da mandíbula.

O que fazer

- ✓ Use a placa toda noite, ou no período indicado pela equipe.
- ✓ Limpe com escova macia e sabão neutro todos os dias.
- ✓ Guarde no estojo, seca e em lugar arejado.
- ✓ Escove os dentes antes de colocar a placa.
- ✓ Leve a placa a todas as consultas de revisão.

O que evitar

- ✗ Água fervente, carro quente ou álcool para limpar.
- ✗ Creme dental abrasivo na placa.
- ✗ Deixá-la solta, em guardanapo ou ao alcance de animais.
- ✗ Ajustar, lixar ou dobrar a placa sozinho.
- ✗ Parar de usar porque estranhou nas primeiras noites.

Dicas para o dia a dia

- Relaxe a mandíbula antes de dormir: lábios juntos, dentes separados, língua no céu da boca.
- Compressa morna no músculo da face alivia a tensão.
- Evite cafeína e álcool à noite.

Adaptação e durabilidade

- É comum estranhar nas primeiras noites. O corpo leva de 1 a 2 semanas para se acostumar.
- A placa rígida dura em média 2 a 3 anos, com revisão a cada 6 meses.
- Mudou a mordida (restauração, prótese)? Avise para ajustarmos a placa.

É normal

- Mais saliva nos primeiros dias.
- Mordida estranha ao acordar, que passa em minutos.
- Marcas de desgaste na placa com o uso.
- Sensação de boca diferente no início.

Ligue para nós se

- Dor nos dentes ou na mandíbula que piora com a placa.
- Placa trincada, quebrada ou que balança.
- Mordida desigual todos os dias ao acordar.
- Feridas na gengiva ou na bochecha.

Retorno. A placa é feita por moldagem ou escaneamento e fica pronta em 7 dias úteis. Se a toxina botulínica foi indicada para o seu caso, veja também a folha específica.

Dúvidas? Fale no WhatsApp

Saiba mais sobre o tratamento

Como chegar à clínica