



La moda en redes sociales de ejercitar la mandíbula pone en peligro la articulación temporomandibular

- **Sobreexponer la mandíbula a un esfuerzo añadido con el propósito de ensancharla, puede producir graves problemas en la salud.**
- **Influencers promocionan estos dispositivos en redes sociales, y plataformas como Amazon o Aliexpress los venden sin tener en cuenta el daño que pueden causar.**

Madrid, 27 de julio de 2021. Las redes sociales y los retos de algunos *influencers* no dejan de sorprendernos y, lo que es más grave, pueden poner en peligro la salud. Una de las últimas tendencias es el [uso de ejercitadores de mandíbula](#), que consiste en introducir en la boca un pequeño aparato para morderlo y conseguir una mandíbula más ancha.

Hay que tener en cuenta que la mandíbula se ejercita de manera natural a lo largo del día cada vez que masticamos. Sobreexponerla a un esfuerzo añadido, totalmente artificial, con el único propósito de modificar su aspecto, puede producir graves problemas en la salud.

La resistencia que se ejerce en los músculos masticatorios al morder estos dispositivos provoca la hipertrofia del músculo masetero, responsable de la masticación, y pone en serio peligro la articulación temporomandibular.

“El hecho de forzar la masticación hace que esta articulación también se vea sometida a un sobreesfuerzo, dando lugar a dolor en el cuello o en la propia articulación, chasquidos articulares, contracturas en los músculos masticatorios, así como posibles problemas dentarios”, advierte el presidente del Consejo General de Dentistas el Dr. Óscar Castro Reino.

El riesgo de estos productos aumenta cuando *influencers* con miles de seguidores los promocionan en las redes sociales, y su acceso es fácil y barato a través de plataformas como [Amazon](#) o [Aliexpress](#), que venden este tipo de productos con precios que varían entre los 3 y los 15 euros.

“Los únicos ejercicios que requiere la mandíbula son los prescritos por un dentista y en casos muy concretos de patología de la articulación temporomandibular, por ejemplo, de fisioterapia, que serán realizados y supervisados por un profesional”, asevera el Dr. Castro.



Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

CONSEJO DENTISTAS

Departamento de Prensa

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

Teléfono: 914 264 414

prensa@consejodentistas.es