



PÔLE DENTAIRE *Sainte Baume*

Qu'est-ce que le bruxisme ?

Le bruxisme correspond à une activité répétée ou prolongée des muscles de la mâchoire. Il peut prendre plusieurs formes :

- serrer ou maintenir les dents en contact ;
- grincer des dents ;
- contracter fortement la mâchoire, même sans contact entre les dents ;
- pousser ou déplacer la mandibule de manière répétée.

On distingue deux situations différentes :

Le bruxisme d'éveil, qui survient pendant la journée, souvent sans que la personne s'en rende compte.

Le bruxisme du sommeil, qui survient pendant le sommeil et ne peut pas être contrôlé volontairement.

Le bruxisme n'est pas systématiquement une maladie. Une certaine activité musculaire est normale. Elle devient préoccupante lorsqu'elle est trop fréquente ou trop intense et qu'elle entraîne des douleurs, de l'usure dentaire ou des dommages sur les dents et les restaurations.

Quelles peuvent être les conséquences ?

Un bruxisme important peut contribuer à :

- une fatigue ou une tension des muscles des joues et des tempes ;
- des douleurs de la mâchoire, du visage ou du cou ;
- des maux de tête, notamment au réveil ;
- une sensibilité dentaire ;
- une usure, des fissures ou des fractures dentaires ;
- la détérioration de couronnes, facettes, bridges, prothèses ou implants ;
- une gêne ou des douleurs au niveau des articulations temporo-mandibulaires ;
- une limitation ou une difficulté à ouvrir la bouche.

Ces symptômes peuvent néanmoins avoir plusieurs causes. Leur présence ne signifie donc pas automatiquement qu'ils sont uniquement dus au bruxisme.

Pourquoi serre-t-on les mâchoires ?

Le bruxisme est un phénomène multifactoriel : il n'existe généralement pas une cause unique.

Le bruxisme d'éveil

Il est souvent favorisé par :

- le stress, l'anxiété ou la contrariété ;
- la concentration prolongée ;
- le travail sur écran ;
- la conduite automobile ;
- certaines postures ou habitudes répétées ;
- le fait de mâcher un chewing-gum, mordiller un stylo ou se ronger les ongles ;
- une habitude acquise et devenue automatique.

Le serrement peut finir par apparaître sans émotion particulière, simplement parce que le cerveau a appris et répété ce comportement.

Le bruxisme du sommeil

Il est associé à des mécanismes du sommeil et à de brefs éveils cérébraux inconscients. Il peut varier considérablement d'une nuit à l'autre.

Certains facteurs peuvent le favoriser ou l'aggraver :

- un sommeil irrégulier ou insuffisant ;
- le tabac et la nicotine ;
- une consommation importante de caféine ;
- l'alcool, notamment le soir ;
- certaines substances stimulantes ;
- certains médicaments, notamment certains antidépresseurs ou psychostimulants ;
- certains troubles du sommeil, dont le syndrome d'apnées obstructives du sommeil.

Un traitement ne doit jamais être interrompu ou modifié sans l'avis du médecin qui l'a prescrit.

L'objectif de la rééducation

La rééducation vise principalement à diminuer le bruxisme d'éveil et les tensions musculaires accumulées pendant la journée.

L'objectif n'est pas de surveiller sa bouche en permanence ni de supprimer toute activité musculaire. Il s'agit d'apprendre à reconnaître les contractions inutiles et à revenir régulièrement à une position confortable.

La consigne essentielle

Au repos : lèvres détendues, dents sans contact.

En dehors de la mastication, de la déglutition ou de certains efforts brefs, les dents ne doivent normalement pas rester en contact prolongé.

La position de repos recherchée est la suivante :

- les lèvres sont en contact léger ou très légèrement entrouvertes, sans crispation ;
- les dents du haut et du bas sont séparées ;
- la mandibule est relâchée ;
- la langue repose légèrement contre le palais, juste derrière les incisives supérieures, sans pousser sur les dents ;
- les épaules sont détendues ;
- la respiration se fait tranquillement par le nez lorsque cela est confortable et possible.

La langue au palais constitue surtout un repère de relaxation. Elle ne doit jamais exercer une pression importante sur les dents.

En cas de difficulté permanente à respirer par le nez, il ne faut pas forcer : un avis médical ou ORL peut être nécessaire.

L'exercice de relâchement en 10 secondes

Cet exercice peut être effectué plusieurs fois dans la journée.

1. Observer

Demandez-vous simplement :

« Est-ce que mes dents se touchent actuellement ? »

Ne cherchez pas immédiatement à corriger. Commencez par prendre conscience de la position de votre mâchoire.

2. Décoller les dents

Laissez la mandibule descendre très légèrement.

Il suffit de créer un petit espace entre les dents. Il n'est pas nécessaire d'ouvrir largement la bouche.

3. Relâcher

Posez doucement la langue contre le palais, juste derrière les incisives supérieures, sans pousser sur les dents.

Relâchez les joues, les tempes, les lèvres et les épaules.

4. Respirer

Inspirez tranquillement puis expirez lentement.

La respiration doit rester confortable. Elle ne doit pas devenir un exercice forcé.

5. Avaler naturellement

Avalez votre salive sans serrer fortement les dents ni crisper les lèvres.

La langue s'élève naturellement contre le palais. Un contact dentaire très bref peut parfois survenir pendant la déglutition, mais il ne doit être ni forcé ni prolongé.

Après avoir avalé, revenez immédiatement à la position de repos :

« Lèvres détendues, dents sans contact. »

Comment modifier une habitude automatique ?

Une habitude ne disparaît pas par la volonté seule. Elle se modifie grâce à des rappels courts, réguliers et répétés.

Le but est de créer progressivement un nouveau réflexe :

Je remarque la tension → je relâche la mâchoire.

Les rappels visuels

Placez de petites gommettes ou des repères discrets sur les objets que vous regardez souvent :

- l'écran de l'ordinateur ;
- le téléphone ;
- le volant de la voiture ;
- le réfrigérateur ;
- le miroir de la salle de bains ;
- votre agenda ;
- votre poste de travail.

Chaque fois que vous voyez ce repère, réalisez l'exercice de relâchement

Les rappels sur le téléphone

Programmez quelques alertes réparties dans la journée.

À chaque alerte :

1. vérifiez si vos dents se touchent ;
2. relâchez votre mâchoire ;
3. respirez lentement ;
4. reprenez votre activité.

Les rappels doivent rester suffisamment espacés pour ne pas devenir envahissants ou anxiogènes.

Les rappels liés à une situation

Associez le relâchement de la mâchoire à des gestes quotidiens :

- déverrouiller son téléphone ;
- ouvrir une porte ;
- démarrer la voiture ;
- répondre au téléphone ;
- envoyer un message ;
- s'asseoir devant l'ordinateur ;
- attendre à un feu rouge ;
- terminer une tâche.

Identifier les situations à risque

Pendant quelques jours, observez les moments où vous serrez le plus souvent :

- travail ou concentration ;
- contrariété ;
- conduite ;
- activité sportive ;
- utilisation du téléphone ;
- fatigue ;
- conflits ou discussions difficiles.

Il ne s'agit pas de supprimer toute contraction pendant un effort intense, mais d'éviter que la mâchoire reste serrée inutilement avant et après l'effort.

Les habitudes qui peuvent aider

- Conserver des horaires de sommeil aussi réguliers que possible.
- Éviter ou limiter la caféine en fin de journée.
- Limiter l'alcool, notamment le soir.
- Réduire ou arrêter le tabac et la nicotine.
- Éviter de mâcher longuement du chewing-gum.
- Éviter de mordiller les stylos, les lèvres ou l'intérieur des joues.
- Faire des pauses régulières lors du travail sur écran.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Utiliser des exercices de respiration, de relaxation ou de pleine conscience.
- Prendre en charge un stress, une anxiété ou des troubles du sommeil persistants.

Un kinésithérapeute formé aux douleurs oro-faciales et aux troubles temporo-mandibulaires peut également proposer des exercices adaptés de mobilité, de respiration et de relâchement musculaire.

Et pendant la nuit ?

Le bruxisme du sommeil ne peut pas être arrêté volontairement en « pensant à ne pas serrer ».

Les exercices réalisés pendant la journée peuvent diminuer les tensions générales et le bruxisme d'éveil, mais ils ne garantissent pas la disparition du bruxisme nocturne.

La gouttière occlusale

Une gouttière peut être indiquée pour :

- protéger les dents de l'usure et des fractures ; protéger les couronnes, bridges, facettes ou implants ; répartir certaines contraintes ;