

Le Bruxisme

« C'est une soupe de stress ! »

Le bruxisme est une manie inconsciente, un tic, qui comprend le grincement ou le serrement des dents pendant la journée et/ou durant le sommeil. Habituellement, en dehors de la mastication ou de la déglutition, vos dents ne doivent pas être en contact. Bien souvent lorsque le chirurgien-dentiste informe son patient, celui-ci est surpris et découvre ce phénomène avec étonnement.



Lorsque vous serrez les mâchoires :

- Les muscles élévateurs sont contractés.
- Les articulations travaillent.
- Les dents sont soumises à des forces importantes.
- L'os et la gencive peuvent subir des dommages s'il y a en plus une hygiène insuffisante.

En cas de **bruxisme**, des symptômes peuvent apparaître sur **un ou plusieurs des éléments suivants** :

Muscles : douleurs au niveau du visage dues aux muscles qui servent à serrer les dents. On constate souvent un accroissement anormal de ces muscles. Ils se développent comme si on faisait de la musculation. Les douleurs peuvent s'étendre au crâne, au cou voire au dos. On constate une fatigue au réveil et une difficulté à ouvrir complètement la bouche.

Articulations : craquements, rupture d'alignement, déviation et limitation à l'ouverture buccale.

Dents : usures, fêlures et fractures verticales, pouvant aller jusqu'à la nécessité d'extraire la dent.

Gencives et os : déchaussements (perte de l'os de soutien), mobilités.

→ **C'est le maillon le plus faible de cet ensemble qui cédera !**



Usure des dents de la mâchoire inférieure par bruxisme. Les dents du milieu ont perdu la moitié de leur hauteur initiale !

Il existe des **formes sévères** du bruxisme: les usures dentaires sont très importantes, les mécanismes de protection naturelle ne jouent plus et l'effet destructeur n'a plus de limite.

L'aspect psychologique de cette affection prend ici une importance considérable. C'est un élément révélateur de problèmes psychologiques.

Le traitement

Il dure tant que dure le bruxisme.

La prise de conscience de ce tic est déjà un début de traitement, elle permet une auto-surveillance dans la journée.

Il repose principalement sur le port d'une gouttière occlusale.



Il s'agit d'un petit appareil réalisé à partir d'empreintes de vos mâchoires.



La gouttière se place facilement en bouche.

Cet appareil va subir les contraintes des forces du bruxisme. Il se porte durant la nuit et parfois dans la journée.

En empêchant vos mâchoires de se rencontrer, la gouttière occlusale :

- Diminue les tensions musculaires.
- Soulage vos articulations.
- Protège vos dents et l'os qui les soutient.
- Peut faire perdre le réflexe de grincement des dents.

Dans le cas de bruxisme important, il faudra envisager en même temps que le traitement local, une prise en charge du volet psychologique. Cette gouttière se portant principalement pendant le sommeil, il est primordial, durant la journée d'essayer de contrôler le serrement et le frottement de vos dents.

N'hésitez pas à nous poser toutes les questions que vous jugerez utiles sur ce sujet.



Dr Jean-Paul Schmit
médecin-dentiste

11 rue de l'Eglise
L'6186 Gonderange

Tel : 26 780 789
Fax : 26 782 301

www. drjpschmit.com
secdrjpschmit@gmail.com