

Grincement et serrement des dents ; pourquoi il faut s'en occuper.

Le **bruxisme** se caractérise par le **grincement des dents** ou le fait de **serrer les mâchoires** très fortement.

Il se produit parfois consciemment de jour, mais la plupart du temps, **inconsciemment pendant la nuit**.

La principale cause du bruxisme est le **stress**. Il peut être dû aussi à un mauvais positionnement des dents qui empêche la mâchoire de bien se fermer (**malocclusion**).

Avec le temps, l'émail des dents s'use, **les dents deviennent sensibles au chaud et au froid** et risquent de se déchausser, la **gencive saigne** (gingivite ou parodontite).

La pression exercée sur la mâchoire occasionne des **douleurs, des maux de tête, de cou, de dos, parfois des acouphènes**, voir le blocage de la mâchoire.

Testez vous ; êtes-vous bruxomane ?

	OUI	NON
• votre conjoint vous dit que vous faites du bruit la nuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• la surface de votre émail est usée et vous avez des entailles sur les dents au niveau de la gencive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vos dents sont sensibles au chaud et au froid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vous vous réveillez le matin avec des douleurs, des tensions à la mâchoire, à la nuque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vous avez des maux de tête fréquents ou des acouphènes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vos gencives saignent, vos dents se déchaussent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez au moins deux réponses positives à ce test, il est fort probable que vous grinciez ou serriez des dents.

Dans tous les cas, **le diagnostic peut être fait par l'ostéopathe ou un dentiste spécialisé**.

Quels sont les traitements du bruxisme ?

Les médecines douces (**naturopathie, sophrologie, aromathérapie...**) sont efficaces pour lutter contre le stress et aider à se détendre.

Le dentiste spécialiste va pouvoir vérifier l'équilibre de votre occlusion et vous prescrire des gouttières adaptées (à porter la nuit) qui protégeront vos dents de l'usure, vos gencives et vos articulations.



*Gouttières basses souples 2 parties.
Protection des dents du parodonte, des articulations
et détentes des tissus musculaires*

L'ostéopathe devra conjointement rééquilibrer et corriger les tensions qui ont pu s'installer.

Question /réponse

Est-ce que la gouttière se voit ?

Chez la plupart des dentistes, la gouttière est rigide et prend l'ensemble des dents du bas. Cependant, **il est possible d'avoir des gouttières souples, confortables et non visibles.**

Est-ce que la gouttière est toujours nécessaire ?

Votre ostéopathe vous le dira : dans tous les cas, pour que son traitement tienne, il y a **2 impératifs : lutter contre le serrement dentaire** qui sera toujours un facteur aggravant et favoriser l'hygiène bucco-dentaire (**soigner vos gencives**).

Est-ce que la gouttière est remboursée par la Sécu ?

Oui, mais il y a un dépassement ; un devis doit donc vous être remis par le dentiste spécialisé.

Pour toute question :

Naturodent@gmail.com