

Le bruxisme

On appelle bruxisme le grincement ou le serrement des dents en dehors des périodes durant lesquelles les dents se touchent naturellement, comme lors de la mastication. Bien qu'il puisse survenir de jour, le bruxisme survient surtout la nuit, durant le sommeil.

Une grande majorité des gens souffriront de bruxisme au cours de leur vie. Pour certains, ce phénomène est passager, alors que pour d'autres, ce réflexe involontaire et inconscient se manifeste de façon régulière.

Les causes exactes du bruxisme ne sont pas encore connues. Toutefois, nous savons que l'anxiété, une grande fatigue et le stress pourraient en faciliter l'apparition.

Les conséquences du bruxisme sont :

- l'usure prématurée des dents
- le bris des dents, des obturations, des couronnes ou des prothèses en bouche
- des maux de tête et au cou
- une sensibilité des dents pendant la mastication
- des douleurs à la mâchoire au réveil
- l'apparition ou l'augmentation du volume d'excroissance osseuse en bouche
- limitation de l'ouverture de la bouche
- douleur irradiante au niveau du visage
- l'interruption du sommeil du conjoint en raison du bruit strident du grincement

La prise de conscience du problème est la première étape de la gestion du bruxisme. Elle peut ensuite comprendre la relaxation, la physiothérapie et le port d'une plaque occlusale. Certains cas peuvent même requérir une évaluation en médecine du sommeil.

Nous pouvons faire ici, en clinique, une plaque à porter la nuit (plaque occlusale) pour prévenir les dommages dentaires. C'est une gouttière en plastique rigide, fait sur mesure pour vous et adaptée à votre occlusion. Elle se place facilement en bouche et permet, tout au long de la nuit, d'éviter que vos dents du haut et du bas entrent en contact inutilement.

Son rôle est :

- de protéger les dents et d'éviter leur détérioration
- d'absorber une part de la contrainte des forces du bruxisme
- de soulager, en partie, les articulations
- de relâcher les muscles de la mâchoire

L'objectif final est de préserver vos dents. Tout dépendant de la sévérité du problème, il est parfois nécessaire d'aller voir un spécialiste pendant le port de la plaque occlusale afin d'avoir d'autres outils de traitement. Ensemble, nous trouverons une solution adaptée à vos besoins.

Plaque occlusale

Pour insérer votre appareil, passez-le sous l'eau chaude et placez-le sur vos dents. Effectuez une pression des deux côtés en même temps avec vos pouces et assurez vous qu'il soit bien inséré jusqu'au fond. N'insérez jamais votre appareil en mordant dessus car vous risqueriez de le briser.

Pour retirer l'appareil, faites une pression égale des deux côtés.

Il est normal de sentir que vos dents ferment différemment pendant 10 à 60 minutes lorsque vous retirez l'appareil le matin, mais tout rentrera dans l'ordre en maximum 60 minutes.

Suite au retrait de l'appareil, nettoyez-le avec une brosse à dents avec du savon à mains ou de la pâte à dent peu abrasive. Une pâte à dent trop abrasive risque de rayer l'appareil qui deviendrait plus rétentif pour les bactéries et le tartre.

Placez-le dans son boîtier pendant la journée. Ne le placez pas dans un mouchoir, car vous risqueriez de le jeter par mégarde.

Une fois par semaine, faites tremper votre appareil maximum 15 minutes dans le Novadent IP pour désincruster le tartre et les bactéries. Lorsque vous le retirez, nettoyez-le très bien pour enlever toutes les traces du produit.

Vous pouvez laisser tremper dans le rince-bouche environ une minute pour lui donner bon goût, mais ce n'est pas obligatoire.

Apportez votre appareil à chaque visite pour le faire nettoyer et pour que nous puissions vérifier s'il est toujours adéquat. De plus, si vous devez faire réparer une dent, nous pourrons ajuster l'appareil à la nouvelle forme de votre dent.

Si vous avez un petit animal, attention de ne pas laisser l'appareil à leur portée. Ils adorent leur texture et leur goût.

À la moindre inquiétude ou question, n'hésitez pas à nous téléphoner. Il nous fera un plaisir de vous répondre!