

Le bruxisme

Deux types de bruxisme existent...

- * Le **bruxisme centré** revient simplement à serrer fort les dents, sans bouger. Ce type de mouvement peut entraîner parfois des douleurs musculaires de la mâchoire, semblables à des courbatures, au réveil.
- * Le **bruxisme excentré** est, lui, plus gênant, à la fois pour la personne qui dort à vos côtés, et pour la santé de vos dents : il s'agit de grincements de dents avec déplacements de la mâchoire, comme si la personne mastiquait dans le vide.

Le bruxisme peut être diurne et conscient mais, aussi et surtout, nocturne et inconscient. Il est fréquent et physiologique durant l'enfance, où son rôle est l'usure des dents de lait. **Il est problématique chez l'adulte.**

Causes

- * **le stress** : il s'agirait de l'expression de l'anxiété. L'importance du grincement augmente en fonction du stress ressenti.
- * **un trouble de l'occlusion dentaire** : en fait, c'est souvent plus une conséquence du bruxisme, avec abrasion (usure) des dents, qu'une cause.

Conséquences

Les problèmes liés au bruxisme sont de plusieurs ordres au niveau des articulations temporo-mandibulaires (ATM). L'ATM est l'articulation entre la mandibule et le crâne. Le fait de bruxer sollicite ces articulations de manière trop importante. Il peut alors apparaître le Syndrome Algo-Dysfonctionnel de l'Appareil Manducateur (SADAM) avec des symptômes suivants :

- * **claquements à l'ouverture de la bouche**, généralement non douloureux.
- * **blocage** : on n'arrive plus à ouvrir la bouche complètement.
- * **blocage bouche ouverte** : on ne peut plus refermer la bouche.
- * **usure des dents**, parfois de manière importante, pouvant aller jusqu'à la nécrose.
- * **usure et fracture des prothèses** dento-portée (bridge) et implanto-portée (prothèse sur implant).
- * **échec implantaire** : perte d'un implant.
- * **problèmes parodontaux** : récessions parodontales (« déchaussement » des dents). Le stress constitue une orientation étiologique nouvelle de certaines atteintes parodontales.

Traitements



Lorsque le grincement devient sévère et qu'il cause des dommages ou des douleurs, il faut intervenir :

- * **Le port d'une plaque occlusale durant la nuit** : elle absorbe, en partie, les contraintes des forces du bruxisme (grincement des dents) ou du serrement, permet de relâcher les muscles des mâchoires, soulage les articulations et donc diminue à terme les symptômes douloureux, et enfin limite la progression de la détérioration des dents par abrasion ou de l'os des maxillaires.
- * **La psychothérapie et la relaxation** peuvent être utiles pour diminuer le stress à l'origine de cette parafonction.
- * **S'entraîner à ne pas grincer les dents lorsqu'on en est conscient**, si ceci arrive durant le jour.