CABINET DENTAIRE DU DR JÉRÔME ZULBERTY
CHIRURGIEN-DENTISTE À MASSY
8 allée Albert Thomas 91300 Massy
Tel. : +33 1 69 20 47 36
dr-zulberty-jerome.chirurgiens-dentistes.fr

Les grincements de dents : le bruxisme

Le bruxisme est l'action de grincer des dents, particulièrement durant le sommeil, en produisant des bruits de frottements dentaires.

BRUXISME : QUELLES CONSÉQUENCES ?

Le bruxisme a pour conséquence une usure prématurée des dents. Le plus souvent nocturne, il entraîne une fatigue des muscles de la mâchoire constatée au réveil. Il peut concerner les adultes aussi bien que les enfants.

Cette gêne limite alors les mouvements mandibulaires avec parfois des douleurs en avant de l'oreille. Les forces du bruxisme sont aussi capables de déplacer les dents, si la gencive est en mauvais état (maladies parodontales) et de causer des dégâts sur les articulations de la mâchoire.

> « S'il vous arrive, même occasionnellement, de présenter des symptômes de bruxisme, parlez-en vite à votre chirurgien-dentiste. »

ORIGINE DU BRUXISME

- On a longtemps pensé que l'usure des dents était elle-même la cause du bruxisme. Il est maintenant démontré que l'usure excessive des dents en est la conséquence et non la cause. Diverses propositions ont également été faites, mettant en cause des facteurs psycho-émotionnels (stress, anxiété) dans le développement du bruxisme.
- Aujourd'hui, les travaux de recherches portent surtout sur les troubles du sommeil, et en particulier sur les médiateurs chimiques qui interviennent dans la régulation de ses phases.
- Des études en laboratoire du sommeil sur des patients souffrant de bruxisme ont été réalisées. Il a été constaté que les muscles de la mâchoire ne sont pas les seuls touchés par des contractions et mouvements involontaires : les jambes et bien d'autres muscles du corps sont concernés. Le bruxisme observé au niveau de la mâchoire n'est donc qu'un des signes visibles d'une situation générale.

Le bruxisme est inconscient et involontaire. S'il se manifeste surtout la nuit, il peut également se produire la journée.

Source : Webdentiste

TRAITEMENTS DU BRUXISME

Traiter le bruxisme évitera des usures inesthétiques ou inconfortables dans votre bouche.

> Des techniques de relaxation et la kinésithérapie peuvent améliorer certains cas de bruxisme.

> Si le trouble persiste ou si une cause précise est suspectée, le patient peut être orienté vers un spécialiste : ORL, médecin du sommeil, ostéopathe, kinésithérapeute, chiropraticien...

> Le port d'une gouttière agit de manière préventive. Cela permet une désocclusion (les dents du haut et celles du bas ne se touchent plus) pour éviter l'usure prématurée des dents. Le moyen utilisé est une gouttière occlusale, protection amovible en résine placée sur l'une des mâchoires la nuit. Cette gouttière est plus tendre que les dents, de telle sorte que les mouvements de grincements aboutissent à l'user sans endommager les dents.

À noter
Si le bruxisme se poursuit pendant plusieurs années, la gouttière de protection devra être refaite.

Le fait de serrer les dents durant la journée, sans grincement (et donc sans bruit) conduit aux mêmes symptômes que le bruxisme nocturne. Un diagnostic précis doit être établi pour savoir si une protection par gouttière s'impose ou s'il faut une étude approfondie des désordres de l'appareil manducateur.

À SAVOIR

Chez les jeunes enfants touchés par le bruxisme nocturne, l'utilisation d'une gouttière occlusale n'est pas nécessaire car les dents de lait sont amenées à tomber.

Si les dégâts du bruxisme sont déjà importants, il est possible que les dents soient alors très délabrées avec risque d'atteinte de la pulpe. **Des soins dentaires plus complets faisant appel à des prothèses fixes seront nécessaires.**