BRUXISME : ARRÊTER DE SERRER LES DENTS

Dans la journée : position de repos à chaque rappel, et l'isométrique 1 fois. Le soir, avant de dormir : respiration, auto-massages, ouverture contrôlée et étirement (5 à 10 minutes).

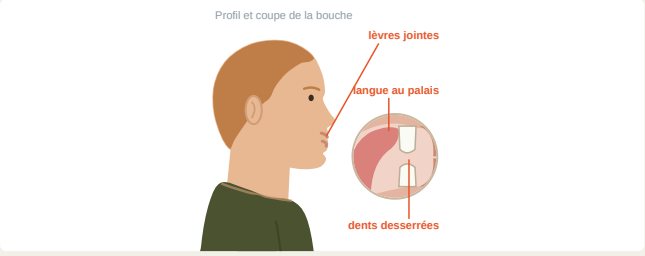
La règle d'or : dans la journée, lèvres jointes, dents desserrées, langue au palais. Les dents ne se touchent normalement que pour mâcher et avaler.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

DÉTENTE (MÂCHOIRE)

1 POSITION DE REPOS DE LA MÂCHOIRE

Le plus important : à vérifier plusieurs fois par jour, à chaque rappel.



1. Lèvres jointes, dents desserrées : les dents du haut et du bas ne se touchent pas.
2. Posez la pointe de la langue sur le palais, juste derrière les dents du haut, sans appuyer.
3. Relâchez les joues et respirez par le nez. Revenez à cette position dès que vous vous surprenez à serrer les dents.

Plusieurs fois par jour

RESPIRATION (DIAPHRAGME)

2 RESPIRATION ABDOMINALE

Le soir, pour commencer : gardez la langue au palais et respirez par le nez.



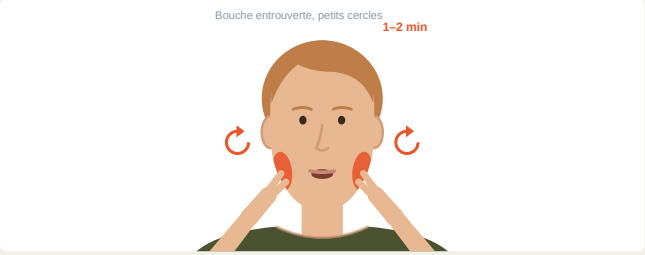
1. Assis, dos droit, épaules relâchées, une ou deux mains posées sur le ventre.
2. Inspirez par le nez en laissant le ventre se gonfler sous les mains, sans soulever les épaules ni la poitrine.
3. Expirez lentement par la bouche. Cette respiration détend les muscles du cou qui travaillent quand on respire « par le haut ».

3 à 5 min

AUTO-MASSAGE (MASSÉTER)

3 AUTO-MASSAGE DU MASSÉTER

Après une chaleur douce sur les joues si possible.



1. Bouche entrouverte, mâchoire relâchée, posez deux doigts sur les joues, au niveau de l'angle de la mâchoire.
2. Serrez brièvement les dents pour sentir le muscle se gonfler sous les doigts, puis relâchez.
3. Massez en petits cercles lents, avec une pression douce à moyenne, de la pommette vers l'angle de la mâchoire.

1 à 2 min

AUTO-MASSAGE (TEMPORAL)

4 AUTO-MASSAGE DES TEMPES (MUSCLE TEMPORAL)

Surtout si vous avez mal aux tempes ou à la tête le matin.



1. Posez le bout des doigts sur les tempes, au-dessus et en avant des oreilles.
2. Serrez légèrement les dents pour sentir le muscle temporal, puis relâchez.
3. Massez en petits cercles lents, sans appuyer fort, la mâchoire relâchée.

1 min

MOBILITÉ (ATM)

5 OUVERTURE CONTRÔLÉE, LANGUE AU PALAIS

Devant un miroir : l'ouverture doit rester droite.



1. Assis, dos droit, la pointe de la langue posée au palais, derrière les dents du haut.
2. Ouvrez lentement la bouche en gardant la langue collée au palais, sans que la mâchoire parte sur le côté.
3. Refermez lentement, sans faire claquer les dents. Un miroir aide à vérifier que l'ouverture reste bien droite.

2 × 6

ÉTIREMENT (MASSÉTERS)

6 ÉTIREMENT DOUX DES MASSÉTERS

Tout en douceur, sans forcer.



1. Assis, mâchoire relâchée, ouvrez la bouche à mi-chemin.
2. Posez deux doigts sur les dents du bas et accompagnez doucement l'ouverture vers le bas, sans forcer.
3. Tenez en respirant calmement : l'étirement se ressent dans les joues. Arrêtez en cas de douleur.

3 × 20 s

RENFORCEMENT (MUSCLES QUI OUVRENT LA BOUCHE)

7 ISOMÉTRIQUE EN OUVERTURE

Dans la journée, pour apprendre aux muscles qui serrent à se relâcher.



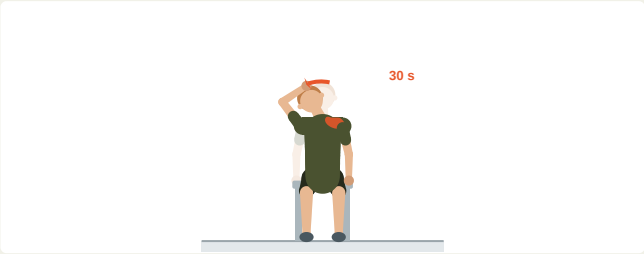
1. Assis, posez le poing ou la paume sous le menton.
2. Essayez d'ouvrir la bouche contre la main, qui empêche le mouvement : la mâchoire ne bouge pas.
3. Poussez doucement, environ au tiers de votre force, tenez 5 secondes puis relâchez complètement. Cet exercice aide les muscles qui serrent à se détendre.

5 × 5 s

ÉTIREMENT (TRAPÈZE)

8 ÉTIREMENT DU TRAPÈZE SUPÉRIEUR

Si la nuque et les épaules sont tendues aussi.



1. Assis, tenez l'assise de la chaise d'une main pour garder l'épaule basse.
2. Inclinez la tête vers l'épaule opposée, l'oreille vers l'épaule, sans tourner le visage.
3. Posez l'autre main sur la tête sans tirer : son poids suffit. Changez de côté.

2 × 30 s par côté

QUAND CONSULTER ?

- **À signaler lors de votre consultation :** une mâchoire qui se bloque, ouverte ou fermée ; une ouverture de la bouche qui diminue ; une douleur de l'oreille ou des bourdonnements ; des maux de tête fréquents au réveil ; des dents abîmées, sensibles ou qui s'usent.
- Je vous examinerai (mâchoire, nuque, posture) et vous orienterai vers votre dentiste si une gouttière est utile. N'attendez pas que la douleur s'installe pour prendre rendez-vous.

Enzo Veyer, ostéopathe D.O. · 4 rue Roger Salengro, 62143 Angres · 06 50 78 86 64 · osteopathe-enzo-veyer.com