

REEDUCATION COMPORTEMENTALE DE LA MACHOIRE

La crispation excessivement fréquente des mâchoires majore de manière importante l'ensemble des problèmes de la région crano-cervico-faciale quel qu'en soit l'origine. La crispation des mâchoires (avec ou sans grincements des dents) est un réflexe de protection physiologique. L'excès de crispation des mâchoires, le grincement ou le bruxisme, sont des tics d'origine réflexe, inconscients, acquis souvent par mimétisme entretenus par simple habitude et majorés par des tensions émotionnelles. Ces tics peuvent être corrigés par une auto-rééducation basée sur des principes simples.

Il n'y a que vous qui pouvez changer votre habitude nocive.

Objectifs :

Diminuer les contraintes sur les structures (dentaire, articulaire, vasculaires, tendineuse) Pour relâcher les tensions musculaires, il faut apprendre à mettre sa mâchoire au repos.

Principes :

Changer une habitude est essentiellement une question de motivation (d'envie, de compréhension de votre problème) et de persévérance. Il faut progressivement remplacer une attitude nocive par une bonne. Ceci est obtenu par la répétition quasi constante de la même séquence d'exercices (reconditionnement). Ce n'est que le jour de manière consciente, que vous pouvez modifier des réflexes inconscients qui s'expriment en particulier en dormant.

Méthode :

A- Parfaitement comprendre la séquence d'exercices : 3 phases

1- Posture de repos de la mandibule

« Lèvres en contact, dents sans contact, langue posée légèrement sur le palais (en arrière des incisives) sans pression sur les dents, respirez par le nez »

2- Déglutition

Mettre doucement l'ensemble des dents en contact, la langue se plaque au palais en même temps que l'on avale. Ne jamais interposer la langue entre les dents, ou plaquer la langue contre les dents pendant la déglutition, ne pas crispes les lèvres, ne pas serrer les dents.

3- Relâchez en revenant en posture de repos de la mandibule

B- Utiliser impérativement une méthode de conditionnement visuel :

le point vert de rappel coller des gommettes (petites, vertes) sur des objets très souvent en face de vous comme le volant de la voiture, le bracelet de la montre, le clavier de l'ordinateur, le portable

etc... A chaque fois que votre œil voit le point vert vous déclenchez la séquence d'exercices. Vous allez créer un nouveau réflexe conditionné et acquérir progressivement une posture de repos spontanée, la plus fréquente possible le jour, ceci influencera favorablement la nuit.

Remarque :

En 4 à 8 semaines vous devez commencer à obtenir des résultats. Si vous avez du mal à acquérir ce nouveau réflexe, un accompagnement par un kinésithérapeute peut être indiqué. Il vous aidera à apprendre le relâchement musculaire, la respiration, la posture de repos.



Les dentistes
de Sainte-Anne

