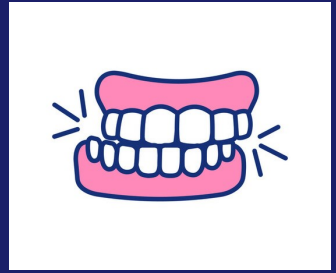




Les fiches pratiques du réseau CATSS



BRUXISME



Définition

Le **bruxisme** est décrit comme le **serrement ou le grincement des dents**.

Il peut survenir en période d'éveil comme en période de sommeil et il est plus fréquent chez les personnes présentant un reflux gastro-œsophagien, un syndrome d'apnées du sommeil ou encore des signes de stress émotionnel (anxiété).

Le bruxisme peut abraser et finalement user l'émail et la dentine des couronnes dentaires, léser les couronnes dentaires en métal ou en céramique, et déchausser les dents.



Symptômes

- **Claquements à l'ouverture de la bouche**, généralement non douloureux
- **Blocage** : impossibilité d'ouvrir ou de fermer la bouche complètement
- **Usure des dents** pouvant aller jusqu'à la nécrose
- **Usure et fracture** des prothèses dento-portées (bridges) et implanto-portées (prothèses sur implant)
- **Echec implantaire**
- **Problèmes parodontaux** : déchaussement des dents



Traitement

Le traitement nécessite la participation du patient qui doit chercher à **réduire de façon consciente le bruxisme lorsqu'il est éveillé**.

Les **gouttières en résine** (à port nocturne) qui suppriment les contacts occlusaux en s'interposant entre les arcades dentaires peuvent être portées pendant la nuit.

Lorsque les symptômes sont graves, la gouttière peut être utilisée également pendant la journée.



Prévention

Des pratiques de relaxation telles que le yoga, la méditation ou les exercices de respiration peuvent aider à réduire le stress, facteur clé du bruxisme.

Il est également conseillé d'avoir une routine apaisante avant de dormir, **en évitant les stimulants comme la caféine et l'alcool**, pour favoriser un sommeil réparateur et une détente musculaire, notamment au niveau de la mâchoire.