



Clinique de Chirurgie-Dentaire

Esthétique - Parodontologie - Implantologie

Dr Pauline Pagbe

CHIRURGIEN-DENTISTE

C.E.S de PARODONTOLOGIE

MASTER 1 de BIOLOGIE de SANTÉ

DIPLÔMÉE de la F.C.D de NANTES

Vous grincez des dents. Le docteur et son équipe vous remercient de prendre quelques minutes pour lire cette fiche explicative concernant le bruxisme dentaire. Après les explications orales, ces notes vous permettront de comprendre et aussi de connaître les traitements possibles. Si vous avez des questions n'hésitez pas à les poser lors de votre prochain rendez-vous de contrôle.

LE BRUXISME OU LE GRINCEMENT DES DENTS

Le grincement des dents ou bruxisme toucherait 5 à 6 % des français. 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.
- 🌸 **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 bruxisme peut être causé par le stress ou certains antidépresseurs et stupéfiants. L'importance du grincement augmente en fonction du stress ressenti durant la journée.

CONSÉQUENCES

Le bruxisme peut avoir pour conséquences des :

- 🌸 Problèmes au niveau des articulations temporo-mandibulaires (ATM).
- 🌸 Claquements à l'ouverture de la bouche, généralement non douloureux.

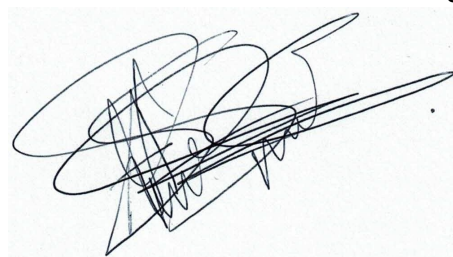
- 🦷 Blocages qui empêchent d'ouvrir ou fermer la bouche
- 🦷 Usures dentaires parfois importantes
- 🦷 Usures et fractures des prothèses
- 🦷 Problèmes parodontaux : récessions parodontales (« déchaussement » des dents).

TRAITEMENT

Le traitement classique consiste à limiter l'usure dentaire par le port de plaque occlusale durant la nuit.

La psychothérapie est utile pour diminuer le stress. Il semblerait aussi que l'hypnose pourrait être une solution.

Dr Pauline Pagbe

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dr Pauline Pagbe', written in a cursive style with some overlapping lines.