

# FICHE DE SANTÉ BUCCODENTAIRE

## Votre hygiéniste dentaire vous informe...

L'EXPLORATEUR, Vol. 14, N° 1



## Le bruxisme : grincement et serrement des dents lors du sommeil



Les divers troubles du sommeil font l'objet d'observation et de nombreuses études. Bruxisme, ronflement, apnée (arrêt de la respiration), impatience musculaire des jambes, mâchonnement et autres habitudes font que pour bien des gens, le sommeil n'est pas toujours de tout repos. La majorité des gens souffrent de bruxisme au cours de leur vie : pour certains, ce phénomène est passager mais pour environ 14 % des enfants, 8 % des adultes et 3 % des aînés, ce réflexe involontaire se manifeste de façon régulière.

### Signes

Certains signes sont révélateurs :  
usure anormale des dents  
(côté très coupant, fissuré ou fracturé),  
craquement des mâchoires, bruits horribles de frottement, etc.



Le serrement des dents à l'éveil diffère du bruxisme. Cette habitude est une forme de réaction au stress du vécu quotidien et touche environ 20 % de la population.

### Symptômes

Les dents ne devraient être en contact que lors de la mastication et de la déglutition (action d'avaler la salive). Des contacts fréquents et/ou excessifs des dents peuvent occasionner :

- ◆ Sensibilité des dents ressentie le matin;
- ◆ Douleur et raideur des mâchoires;
- ◆ Limitation de l'ouverture de la bouche;
- ◆ Maux d'oreilles;
- ◆ Douleur irradiant au niveau du visage;
- ◆ Mal de tête ou impression de fatigue au réveil;
- ◆ etc.

### Conséquences

L'usure des dents les rend plus sensibles au froid et plus sujettes aux fractures. Des problèmes d'articulation sont également possibles.

### Causes

Les recherches concernant le bruxisme se poursuivent et plusieurs explications déjà suggérées sont mises de côté. Bien que certaines causes demeurent peut-être encore inconnues, quelques-unes peuvent expliquer ce phénomène :

### L'HYGIÉNISTE DENTAIRE, UN COMPLICE DE VOTRE BONNE SANTÉ DENTAIRE!

L'hygiéniste dentaire est un professionnel de la santé qui joue un rôle déterminant dans l'éducation de la population afin de favoriser l'acquisition, le contrôle et le maintien d'une bonne santé buccodentaire. Consultez votre hygiéniste dentaire pour de plus amples informations.



# FICHE DE SANTÉ BUCCODENTAIRE

## Votre hygiéniste dentaire vous informe...

L'EXPLORATEUR, Vol. 14, N° 1



## Le bruxisme : grincement et serrement des dents lors du sommeil (suite)

### Causes (suite)

- ◆ **Nervosité :**  
Le stress de la vie quotidienne, l'anxiété et l'hyperactivité que l'on tente de maîtriser au cours de la journée, pourraient s'exprimer par le bruxisme pendant le sommeil.
- ◆ **Périodes d'éveil au cours du sommeil :**  
Pendant la phase de sommeil léger, les courtes périodes d'éveil seraient plus actives chez les bruxomanes. L'activité masticatoire normale se manifesterait alors plus intensément et comme la mastication, la déglutition et la respiration sont des fonctions interreliées, ceci aurait un effet sur l'oxygénation du cerveau et sur la lubrification de la bouche, des dents et du tube digestif.
- ◆ **Position prise lors du sommeil :**  
La majorité des bruxomanes dorment sur le dos et ceci occasionne un recul de la mâchoire et de la langue. Cette position diminue l'oxygénation et accentue le bruxisme.

### Solutions

La prise de conscience du problème est idéalement la première étape. Comme cette habitude est surtout inconsciente, les signes et symptômes, de même que le dépistage dentaire, permettent de cibler la cause probable, de choisir le traitement approprié et de diriger la personne vers un autre spécialiste, si nécessaire (ex. : ORL, neurologue, médecin du sommeil, pneumologue, physiothérapeute, ostéopathe, chiropraticien, etc.). L'objectif est de préserver les dents et de diminuer les symptômes.

- ◆ **Gouttière de plastique dur** (plaque occlusale) :  
Cet appareil recouvrant les dents est fabriqué à partir d'une empreinte de celles-ci et permet d'éviter que les dents entrent en contact. La gouttière joue un rôle de pare-chocs. Elle protège mais ne guérit pas : elle relâche



les muscles des mâchoires, soulage les articulations, protège les dents et l'os qui les soutient.

- ◆ **Vernis et gels fluorés :**

Les vernis et les gels fluorés contribuent à diminuer l'inconfort qu'occasionnent l'usure de l'émail et la sensibilité des dents ressentie au réveil. L'application professionnelle de vernis s'effectue en cabinet et les gels fluorés thérapeutiques peuvent être utilisés à la maison.

Les gels fluorés ne sont pas des dentifrices : ils contiennent 0,4 % de fluorure stanneux et ils ont des propriétés désensibilisantes et reminéralisantes.



### Bruxisme des très jeunes enfants

Le bruxisme chez les tout jeunes disparaît habituellement avec l'éruption des dents permanentes. On suggère de relaxer l'enfant avec une histoire, de la musique douce, un bref massage et de favoriser le calme et une certaine routine. Dans certains cas, on pourra proposer un protecteur buccal.

Si vous grincez des dents la nuit, vous n'êtes pas seul à le faire... Demandez conseil à votre hygiéniste dentaire : la santé de votre sourire le mérite bien!

### L'HYGIÉNISTE DENTAIRE, UN COMPLICE DE VOTRE BONNE SANTÉ DENTAIRE!

L'hygiéniste dentaire est un professionnel de la santé qui joue un rôle déterminant dans l'éducation de la population afin de favoriser l'acquisition, le contrôle et le maintien d'une bonne santé buccodentaire. Consultez votre hygiéniste dentaire pour de plus amples informations.

