



## Pris dans la mâchoire

**S**avez-vous que nous avalons en moyenne 2 000 fois par jour ? Les muscles de la mâchoire font partie des muscles les plus développés du corps. Les mâchoires travaillent en permanence.

Elles nous permettent de parler et de nous alimenter par la mastication et la déglutition. Cependant, il peut arriver que divers problèmes nous empêchent d'accomplir ces besoins naturels.

### LE DÉSORDRE TEMPORO-MANDIBULAIRE

Un problème relié à la mâchoire se nomme Désordre Temporo-Mandibulaire (DTM). Le DTM résulte d'un mauvais fonctionnement des articulations temporo-mandibulaires. Ces articulations sont situées juste devant vos oreilles et sont la partie qui s'ouvre et se ferme lorsque vous mangez ou parlez.

Les craquements, les bruits de sable dans l'articulation, les blocages, les déviations de la mâchoire à l'ouverture et à la fermeture de la bouche sont les DMT. Les maux de tête, les névralgies au visage, le larmoiement excessif des yeux, les irritations chroniques de la gorge (ou hum-hum), l'impression d'entendre à travers un bouchon d'ouate et certaines formes d'acouphènes peuvent aussi être le résultat d'un DTM.

### LES CAUSES

En premier lieu, on pense bien sûr à un traumatisme violent à la mâchoire lors d'une chute ou d'un accident de voiture. Toutefois, il arrive que plusieurs petits traumatismes additionnés au fil des ans produisent autant de dommages qu'un seul gros choc. Des dents manquantes ou mal alignées, ou encore des prothèses inadéquates peuvent causer des DTM. Il est important de faire vérifier régulièrement, par un dentiste ou un spécialiste, la santé de nos dents et de notre occlusion, c'est-à-dire la façon dont nos dents se touchent lorsque l'on ferme la bouche.

Cependant, il faut savoir que la plupart du temps, les DTM sont causés par un mauvais fonctionnement des muscles de la mastication. Des habitudes comme ronger ses ongles et croquer des noix ou des glaçons avec ses dents peuvent contribuer à engendrer ce problème. Aussi, un mauvais fonctionnement des vertèbres et des nerfs de la colonne cervicale peut amener l'influx nerveux à contrôler inégalement les muscles de la mastication causant une demande accrue sur les articulations de la mâchoire.

Parce que les os, les muscles et les



PHOTO ISTOCK

■ Se ronger souvent les ongles peut entraîner un désordre temporomandibulaire.

nerfs de la mâchoire, de la tête et du cou sont tous reliés, le mauvais fonctionnement de la mâchoire peut projeter des douleurs à chacune de ces régions. Les muscles tendus de la mâchoire peuvent également comprimer ou déranger le disque articulaire causant des bruits et une usure des articulations.

Le serrement et le grincement des dents, appelé bruxisme, sont aussi deux phénomènes qui causent fréquemment des DTM. C'est d'ailleurs le stress qui nous porte souvent à serrer ou à grincer des dents, particulièrement la nuit.

### LES TRAITEMENTS

Des techniques manuelles précises et délicates existent pour diagnostiquer et traiter les DTM. Les ajustements chiropratiques à la mâchoire et au cou sont des manipulations qui visent justement à éliminer les points douloureux provenant des muscles de la mastication. Des exercices personnalisés conçus pour corriger les déviations de la mâchoire peuvent aider la personne souffrante de DTM. Les thérapies par le froid ou le chaud sont également conseillées pour réduire la douleur. Finalement, la vérification des postures de travail et de sommeil est nécessaire pour la rééducation et le bon fonctionnement de la mâchoire. La confection d'une plaque occlusale ou de nouvelles prothèses dentaires peuvent également être nécessaires. La mâchoire est une articulation importante et nécessaire au bon

fonctionnement du corps. N'hésitez pas à nous écrire si vous désirez en connaître davantage sur le sujet.

### CONSEILS

- 1 Éviter la gomme à mâcher
- 2 Éviter de mâchouiller son crayon, ronger ses ongles, manger l'intérieur de ses joues
- 3 Éviter d'appuyer votre menton ou votre visage sur vos mains
- 4 Éviter de dormir sur le ventre
- 5 Si vous dormez sur le côté, éviter de placer la main ou le bras sous l'oreiller
- 6 Garder les mâchoires relâchées, les dents espacées au repos
- 7 Bien gérer son stress et se réserver une période de détente chaque jour
- 8 Avoir une bonne posture