

## QU'EST CE QUE LE BRUXISME ? GRINCEMENT DES DENTS, SERREMENT DES DENTS

*Le bruxisme, qui se manifeste par un grincement ou un serrement des dents, principalement nocturne (80% des cas), concerne environ 10 à 15 % de la population française, mais fait encore l'objet de beaucoup d'interrogations, notamment en ce qui concerne ses causes et origines.*

*Si les personnes bruxomanes présentent pour la plupart les mêmes symptômes usure accélérée de la surface dentaire, (douleurs dans les joues, les mâchoires, les tempes et en avant de l'oreille surtout au réveil, la pluralité des facteurs d'usure excessive des dents autres que le bruxisme) (comme l'ensemble des érosions acides : sodas, agrumes, régurgitations...) peut induire des erreurs dans le dépistage des patients concernés.*

### ● Qu'est-ce que le bruxisme ?

Il existe deux types de bruxisme :

- Le grincement des dents du bas contre celles du haut alors que l'on ne mastique pas
- Le serrement continu des mâchoires, c'est-à-dire le fait de contracter les muscles manducateurs en permanence

On parle d'activités para-fonctionnelles.

### ● Quelles sont les causes du bruxisme ?

Même si les causes du bruxisme sont mal identifiées, on distingue deux étiologies principales :

- une altération de l'occlusion dentaire (les dents ne s'emboîtent pas bien) créant une gêne pouvant entraîner un besoin de trouver une position plus confortable
- un comportement d'effort lié au stress (physique, émotionnel, ...) ou à une concentration intense, on sert alors, les dents en continu.

### ● Quel sont les signes du bruxisme ?

C'est le plus souvent, le dentiste qui voit les premiers signes. Les personnes se plaignent souvent de douleurs faciales, au niveau des mâchoires ou des oreilles (douleur de l'articulation de la mâchoire). Le dentiste observera une usure prématurée des dents, due aux mouvements de grincement qui se produisent surtout pendant la nuit. Les dents peuvent être extrêmement abrasées car les forces de serrage des mâchoires développées pendant le sommeil sont beaucoup plus importantes que celles développées pendant la journée pouvant même entraîner des fractures dentaires.

Certaines personnes consultent leur dentiste car leur conjoint se plaint des bruits occasionnés par les grincements la nuit. Il peut y avoir des dents qui bougent ou se déchaussent sans pour autant avoir une maladie des gencives (parodontite)

### ● Le bruxisme survient-il uniquement la nuit ?

Il est possible de bruxer que la nuit, ou que le jour ou les deux.

Le bruxisme nocturne est tout de même le plus fréquent (80 % des bruxomanes). Il n'est pas conscient donc pas « contrôlable » par le patient. En général, ces bruxomanes (hors maladie neurologique particulière) ne grincement pas des dents le jour.

Il est plus facile de prendre conscience du bruxisme de jour et de contrôler les changements de comportement nécessaires (il existe différentes techniques notamment de relaxation pour y aider).

A noter qu'il n'y a pas que le bruxisme qui provoque des usures, certaines para-fonctions (toute action autre que celle de mastication, déglutition ou phonation), peuvent aboutir à des usures plus ou moins importantes par exemple mordre un crayon, etc...



Votre chirurgien-dentiste complice de votre santé

## QU'EST CE QUE LE BRUXISME ?

GRINCEMENT DES DENTS, SERREMENT DES DENTS

### ● Comment se traite le bruxisme ?

Le bruxisme en lui-même ne se traite pas. On ne traite que ses conséquences.

Le traitement va permettre de prévenir les usures et les douleurs.

Il est aussi possible de limiter ou de prévenir les effets des grincements (sur les dents naturelles ou sur les prothèses) en utilisant des orthèses (gouttières) qui protègent les arcades dentaires la nuit et permettent de décontracter les muscles et articulations de la mâchoire.

D'autre part, une prise en charge comportementale du stress est souvent nécessaire (techniques de relaxations, sophrologie ...)

Si les destructions dentaires sont importantes (qu'elles concernent des problèmes infectieux ou esthétiques), il faudra envisager des restaurations par prothèses fixées. Celles-ci sont pour partie prises en charge par l'Assurance Maladie.

Le recours à la toxine botulique pour relâcher les tensions des muscles manducateurs peut également être envisagé en présence de douleurs très importantes.

Dans certains cas, un traitement orthodontique peut être proposé pour optimiser le positionnement des dents.

### ● Existe-t-il un «profil type» de bruxomane ?

Aujourd'hui, les bruxomanes se trouvent plutôt chez des personnes ayant une activité intellectuelle importante et stressante. Mais c'est loin d'être aussi simple ! Même si on sait que des séances de relaxation et un travail psychothérapeutique sont souvent bénéfiques au sujet bruxomane, car les situations de stress aboutissent physiologiquement à une contraction des mâchoires, on ne peut pas assimiler le serrement ou le grincement uniquement à cela.

### ● Un bruxomane bruxe-t-il toute sa vie ?

Pas nécessairement. On peut être sujet au bruxisme de façon épisodique et temporaire. Notamment grâce à une prise en charge adaptée.

### ● Les enfants peuvent-ils être concernés par le bruxisme ?

Il n'est pas rare de rencontrer des enfants présentant des dents de lait complètement abrasées par le bruxisme. Jusqu'à 6/7 ans cela ne doit pas inquiéter, tant que les premières molaires définitives ne sont pas fonctionnelles.

### ● Quels sont les risques du bruxisme sur la santé bucco-dentaire et la santé en général ?

Les risques principaux sont l'usure, le déchaussement voire la fracture des dents, la perte des tissus dentaires (émail, dentine et pulpe) et les douleurs articulaires et musculaires. Outre les difficultés de mastication et les risques d'infection des dents très atteintes, on ne peut ignorer les lourdes conséquences du bruxisme vis-à-vis de l'esthétique du visage et du sourire. Le bruxisme peut également entraîner une hypersensibilité au chaud et au froid, des dégâts sur les gencives et les articulations temporo-mandibulaires, mais aussi des maux de tête et des douleurs cervicales.

