

Les fiches conseils de l'UFSBD



Grincement, serrement des dents, le BRUXISME c'est ça !

À savoir

le bruxisme consiste à serrer, claquer ou grincer des dents, souvent inconsciemment. Il touche pourtant environ un adulte sur dix, entre 25 et 50 ans, majoritairement des femmes.

Pour aller plus loin

QUOI ?

A terme, les contraintes mécaniques à répétition finissent par endommager sérieusement la dentition : usure de l'émail dentaire, déminéralisation, destruction et/ou déchaussement des couronnes, amalgames, bridges, fractures, ... Elles fatiguent aussi les muscles de la face et de la mâchoire et peuvent à la longue user les cartilages, tendons et ligaments de leurs articulations, générant des douleurs chroniques.

QUI ?

Il touche environ un adulte sur dix, entre 25 et 50 ans, majoritairement des femmes. Si plusieurs causes peuvent le favoriser (traumatismes, troubles de la déglutition, prise de certains médicaments type antidépresseurs, excès d'excitants...). Le bruxisme est surtout la manifestation inconsciente d'un état de stress, d'anxiété ou de fatigue anormale, une sorte de tic nerveux. Ainsi, il peut être chronique comme ponctuel, par exemple, lors d'événements stressants ou de surcharge professionnelle. Sa prévalence a d'ailleurs augmenté durant la crise sanitaire du Covid en 2020.

COMMENT ?

Dans 80% des cas, le bruxisme intervient la nuit, durant le sommeil paradoxal, une phase non contrôlable par la conscience : les os de la mâchoire effectuent des mouvements verticaux (serrement) et/ou horizontaux d'avant en arrière et de gauche à droite (grincement). Mais chez certains individus, cela peut aussi se produire au cours de la journée : dans ce cas, il s'agit presque toujours uniquement de serrement.

POURQUOI ?

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 serre alors en continu.

SOLUTION

Le dentiste prescrit le port d'une gouttière en résine sur-mesure (172,80 €, prise en charge par la CPAM) qui, en empêchant le contact entre les dents du haut et du bas, les protège et soulage les articulations. Selon la fréquence des troubles, elle doit

être portée chaque nuit pendant plusieurs mois, ou occasionnellement pour soulager la mâchoire, par exemple le matin pendant la toilette ou le soir en regardant la télévision. Pour soulager les douleurs, des anti-inflammatoires peuvent être indiqués. Enfin, les méthodes de relaxation sont recommandées afin de mieux gérer le stress.

À retenir

Entre 2 et 3 enfants sur 10 grincent des dents ! Mais, contrairement aux adultes, c'est le plus souvent pour la bonne cause : ce bruxisme « utilitaire » vise en effet à user certaines dents pour permettre à la mâchoire de se fermer correctement, et ainsi de soulager l'articulation. Le phénomène est ainsi fréquent durant les périodes de transition entre les dents de lait et les dents définitives.