maBouchemaSanté
ufsbd

Les fiches conseils de l'UFSBD

Je suis STRESSE, et mon angoisse se traduit dans ma bouche

Mon profil

Pas le temps de prendre soin de moi, c'est le stress !

Fumer, ou boire un verre d'alcool ou grignotages donnent l'impression de se déstresser
Souvent en déplacement et au restaurant, je brosse mes dents très vite et un peu fort.
J'ai souvent l'impression d'avoir serré les mâchoires en me réveillant.

Pour aller plus loin

Stress et santé bucco-dentaire

Certains médicaments prescrits pour atténuer les symptômes liés au stress ou à la dépression favorisent la diminution de la production de salive. La sécheresse buccale entraîne un risque accru de carie dentaire, de maladie des gencives et d'infection. La salive ayant le pouvoir de neutraliser les acides formés après les prises alimentaires, de reminéraliser l'émail et ayant aussi une action antiseptique.

Le stress est mauvais pour la santé et aussi pour la santé bucco-dentaire. La vie hyperactive est souvent associée à de mauvaises habitudes. La cigarette et l'alcool sont des « béquilles » dont il est difficile de se séparer. En fumant vous détruisez les défenses de votre bouche. Ainsi, non seulement la fumée et ses constituants abiment vos dents et vos gencives, mais les rendent plus vulnérables au déchaussement et aux caries. Oui, fumer entraine des caries !
Votre médecin traitant, votre dentiste ou votre pharmacien peuvent vous aider. Des médicaments indiqués dans la dépendance tabagique existent pour diminuer votre consommation progressivement.
Manger sur le pouce, grignoter et boire des boissons tels que sodas ou boissons énergisantes est le lot de beaucoup de personnes actives, pressées. Les sodas par exemple, même sans sucres, constituent des agressions pour vos dents. Leur acidité elle-même dissout l'émail de vos dents.
En respectant quelques règles simples en plus des recommandations bucco-dentaires générales, vous pourrez limiter les attaques acides sur vos dents.
Le bon conseil après une prise alimentaire au cours de la journée, est de se rincer la bouche avec un verre d'eau ou de mastiquer un chewing-gum sans sucres.
Enfin grincer des dents (le bruxisme) est assez fréquent lors de périodes de stress. Les « bruxomanes » se plaignent souvent de douleurs faciales notamment au niveau des mâchoires, douleurs provoquées par une forte crispation de façon prolongée. Le bruxisme lui-même ne se traite pas. Le bruxisme peut se détecter lors d'une visite chez le dentiste en constatant des dents avec des surfaces abrasées.

Nos recommandations dans votre cas

Il est possible de limiter ou de prévenir les effets des grincements (sur les dents naturelles ou sur les prothèses) en utilisant des orthèses orales aussi dénommées « gouttières », qui protègent les arcades dentaires.

Consulter votre dentiste qui vous proposera des solutions de type « orthèses » afin de protéger vos dents mais aussi vos articulations mandibulaires qui souffrent également.
Brosser les dents matin et soir avec une brosse à dents à brins souples 20/100ème
Renouveler sa brosse à dents tous les 3 mois afin que les poils restent doux pour les gencives et que la brosse ne devienne pas un « réservoir » bactérien avec le temps.
Prendre le temps de nettoyer mes espaces-interdentaires avec des brossettes ou le fil dentaire selon les conseils de son dentiste.
Utiliser un dentifrice fluoré
Attention au grignotage
Planifier l'arrêt du tabac

Informations mises à jour le 18 novembre 2025