

PODCAST 31

Date d'envoi : lundi 7 à 5 :00

Titre : Serrer des dents

Pour écouter

« Serrer des dents »

[clique ici](#)

Si tu veux que des choses changent dans ta vie, change des choses dans ta vie.

Docteur, change et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le trente-et-unième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Mettre plus de sens dans ta vie professionnelle !

Je vais te parler aujourd'hui du serrement des dents. Ces informations sont extraites du merveilleux livre du [Professeur Francis Hartman: « Mal de dos, fatigue, migraine, si vous seriez les dents ? »](#) aux Editions Kawa.

Ce livre traite de l'effet profondément nocif, sur l'ensemble de la santé de la crispation des mâchoires dents serrées. Prof à la fac de Marseille, maintenant à la retraite, ce confrère sait de quoi il parle. C'est comme cela qu'il fait des liens entre le serrement des dents et toute une série de symptômes : migraine, syndrome du colon irritable, syndrome de la fatigue chronique, cystite interstitielle, également arthrose cervicale, fibromyalgie, et le syndrome douloureux et dysfonctionnel des muscles et des fascias. La colonne vertébrale est également impactée, avec ses douleurs et ses raideurs de la nuque jusqu'au lombaires.

Mais au niveau beaucoup plus localisé, on trouve en plus des dysfonctions temporo-mandibulaires, toutes les douleurs crâniennes, des maux de tête à la sensibilité du cuir chevelu ; au niveau des oreilles : des acouphènes, des baisses de l'audition, diverses douleurs à l'intérieur des oreilles, des démangeaisons, des vertiges et des sensations d'oreilles bouchées. Au

niveau des ATM on peut associer au serrement toute la série des claquements, craquements, douleurs et mouvements incontrôlés. La gorge également est le siège de dysfonctionnements, avec des nausées, des difficultés à avaler, des laryngites et pharyngites sans infection, la voix devient changeante, il y a des toux d'irritation avec des sensations de corps étrangers et également des apnées du sommeil.

Au niveau des dents bien sûr, les sernements de dents qui peuvent être à la fois nocturne et diurne, rendent les dents sensibles et favorisent l'apparition de mylolyse.

L'auteur a également noté des répercussions sur les troubles salivaires, ainsi que des symptômes sinusiens, et oculaires.

Lors du serrement de dents, ce sont les 3 branches du trijumeau qui sont sollicitées. Ces nerfs envoient l'information au complexe nucléaire trigéminal du tronc cérébral qui se trouve dans le bulbe rachidien. Celui-ci, quand il est trop sollicité, envoie des messages à l'hypothalamus, au système métabolique et nerveux, ce qui explique les répercussions générales de ce stress dentaire.

Ce livre est un réel cadeau pour notre profession et pour la santé des patients.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !