

## PODCAST 32

Date d'envoi : mardi 7 à 5 :00

Titre : Pourquoi ils serrent les dents

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 deuxième 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 voudrais te parler aujourd'hui des causes du serrement de dents ou du bruxisme. On aurait trop tendance à croire que le bruxisme est uniquement dû au stress ou au déséquilibre de l'occlusion. Et bien en effet, les facteurs psycho émotionnels ont une grande part de responsabilité dans le bruxisme. Aux causes occlusales s'ajoutent des facteurs généraux. :

- En effet, certaines maladies accentuent la crispation des muscles masticateur
- il y a également des facteurs métaboliques comme les problèmes hépatiques ou intestinaux et je mettrais principalement en avant la parasitose intestinale. Un enfant qui bruxe a généralement des oxyures.
- Les traumatismes de la face, sont également à prendre en compte, traumatismes dus à un choc ou a un accident mais également traumatismes orthodontiques.
- On trouve également les facteurs posturaux, c'est ce que l'on appelle les causes ascendantes des pathologies musculo-occlusales.

C'est pour cela que le traitement d'un bruxisme devrait toujours impliquer une équipe pluridisciplinaire :

- Le dentiste pose une gouttière, s'occupe du traitement de l'occlusion,

- En parallèle l'ostéopathe dénoue les blocages posturaux, il libère les ATM avec les éventuelles luxations,
- On pourra y associer de la kiné mandibulaire avec des massages et des exercices pour détendre les muscles masticateurs.
- Il faudrait également prendre en compte les carences. Le potassium et le magnésium en carences favorisent les spasmes musculaires.
- Certaines techniques de relaxation telle que la sophrologie, le yoga, l'hypnose pourraient être d'une aide complémentaire intéressante.
- Un suivi en psychothérapie ou un coaching de vie permettrait de faire le ménage et d'apprendre à dire et à gérer ses priorités car au niveau symbolique le bruxisme est souvent associé à une difficulté de parler, de dire les choses. On serre les dents symboliquement parce que l'on ne peut pas se plaindre.
- Parfois aussi, on observera que ce bruxisme est héréditaire, des lignées d'hommes et de femmes dans les mêmes familles sont connues pour avoir serré des dents. Il faudrait alors que le patient s'engage dans un travail beaucoup plus transgénérationnel, mais ça c'est une autre histoire....

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