

LES PREMIERS GESTES : prenez soin de votre mâchoire.

RECOMMANDATIONS POUR LA GESTION D'UN TROUBLE TEMPORO-MANDIBULAIRE

Application de chaud : pour les muscles la mâchoire. Appliquer de la chaleur humide (un gant de toilette humide chauffé au four micro-onde par exemple) sur la zone musculaire douloureuse pour détendre les muscles. Maintenir quelques minutes et puis étirez la mâchoire. Renouveler plusieurs fois par jours : Voir le chapitre « Gymnothérapie »

Application de froid : En cas de crise d'arthrite, (une douleur vive dans l'articulation), l'application de froid est recommandée. Elle peut se faire à l'aide de glaçons dans un gant de toilette ou dans un sac de plastique entouré d'une serviette.

Privilégier une alimentation molle : Éviter les aliments trop durs, la nourriture difficile à mâcher ou collante. Couper les fruits, cuisiner les légumes à la vapeur et les couper en morceaux. Mastiquer préférentiellement avec les dents postérieures, et éviter de mordre dans les aliments. Éviter les chewing-gums.

Mastiquer des deux cotés en même temps ou de façon alternée afin de réduire les contraintes du côté non douloureux.

Placer la langue en position haute, éviter le contact entre les dents et relâcher la mâchoire : Placer la langue contre le palais, derrière les incisives maxillaires, ce qui permet de relâcher les muscles masticateurs. Les dents du haut et celles du bas ne doivent pas se toucher, hormis lors de la déglutition. Surveiller la position de la mandibule lors de la journée pour s'assurer que les muscles sont relâchés et que la mâchoire est dans une position confortable.

Éviter la caféine. La caféine augmente la tension musculaire et la douleur. On retrouve la caféine ou des molécules proches dans le café, le thé, de nombreux sodas et le chocolat.

Éviter les mauvaises habitudes qui forcent sur les muscles et les articulations : Ce peut être le serrement régulier des dents, le grincement des dents (bruxisme), les morsures répétées de la joue (tics de morsure), le fait de se ronger les ongles (onychophagie), de mordiller des objets, de pousser les dents à l'aide de la langue. Pour éviter ces mauvaises habitudes, chercher à placer la langue en position haute.

Éviter d'appuyer votre tête dans votre main afin de diminuer les contraintes sur les articulations et permettre aux muscles masticateurs de se placer dans une situation de repos convenable.

Éviter les activités qui conduisent à une ouverture excessive et soutenue de la mâchoire : bâillements, soins dentaires prolongés, chant, plongée... tant que la douleur n'a pas été réduite.

Éviter de dormir sur le ventre, ce qui exerce des forces opposées sur la mâchoire et le cou.

Utiliser des médicaments anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène ou l'aspirine pour diminuer les douleurs articulaires et musculaires.