

DYSFONCTIONS TEMPO- MANDIBULAIRES



*Conseils et instructions pour
soulager la douleur*

Pour vous, pour la vie

Les patients souffrants de dysfonctions temporo-mandibulaires peuvent soulager leurs douleurs en suivant les conseils et instructions suivants.

1. Modifier la diète

Rendre la diète plus molle

- en choisissant des aliments qui requièrent peu de mastication tel le riz, les pâtes, le poisson, le poulet, les fruits mûrs, les fruits en cannes, les légumes bien cuits;
- en évitant les aliments durs tel les légumes crus et les noix;
- en évitant les aliments qui requièrent beaucoup de mastication tel les bagels et les pains à croûte dure.

Manger de plus petites bouchées et couper les aliments tels les fruits et les sandwiches en petits morceaux.

Manger plus lentement.

2. Éliminer les mauvaises habitudes

Ces mauvaises habitudes augmentent le stress au niveau des articulations temporo-mandibulaires et des muscles de la mastication et causent ou entretiennent la douleur.

Vous reproduisez certaines de ces habitudes sans parfois en prendre conscience.

Il est indispensable de reconnaître ces habitudes et de les éliminer afin de pouvoir soulager la douleur.

Les principales mauvaises habitudes sont les suivantes :

- Clenching (serrement chronique des dents)- peut se produire le jour ou seulement durant le sommeil;
- Bruxisme (grincement des dents)- peut se produire le jour ou seulement durant le sommeil;
- Mordillement des lèvres et/ou de la muqueuse des joues;
- Se ronger les ongles;
- Mâcher de la gomme;
- Porter continuellement des objets (tel crayon) à la bouche;
- Problèmes posturaux;
- Dormir sur le ventre (met de la pression sur les articulations temporo-mandibulaires et la mâchoire);
- Mâcher toujours la nourriture du même côté.

La simple prise de conscience de ces habitudes facilite leur élimination. Il faut donc en premier reconnaître la mauvaise habitude.

Puis, il faut au courant de la journée, constamment se rappeler soi-même d'éviter la mauvaise habitude en question, idéalement avant qu'elle ne se produise. À la longue, la mauvaise habitude aura tendance à disparaître.

Durant le jour, il faut que la mâchoire soit dans une position confortable sans tension au niveau des muscles et sans que les dents ne se touchent. Rappelez- vous que durant le jour, les dents ne doivent se toucher que lorsque vous mastiquer et lorsque vous avalez.

En ce qui concerne le serrement des dents et le bruxisme nocturnes, le port d'une plaque occlusale durant la nuit est fortement indiqué.

En ce qui concerne les problèmes posturaux, il est recommandé de maintenir une bonne posture durant la journée en gardant les épaules vers l'arrière et la tête bien droite afin d'éviter d'être penché vers l'avant. Si vous travaillez à l'ordinateur durant de longues heures, assurez vous d'être assis confortablement avec un support adéquat pour le bas du dos et avec l'écran de votre ordinateur placé au même niveau que vos yeux. Aussi, lorsque vous regardez la télévision ou vous lisez, assurez-vous d'être assis confortablement et bien droit.

3. Appliquer de la chaleur localement

L'application locale de chaleur aide à détendre les muscles et à soulager la douleur.

Utiliser soit une serviette humide ou des sacs commerciaux vendus en pharmacie (tel sac magique®).

Réchauffer la serviette humide dans le micro-onde pendant 1 minute. La serviette doit être chaude mais pas au point de vous brûler la peau.

Appliquer localement au niveau des régions douloureuses jusqu'à ce que la serviette refroidisse. Répéter 3 à 6 fois par jour.

Certaines personnes préfèrent alterner chaud et froid à chaque séance. Pour appliquer du froid, utiliser soit des sacs commerciaux (tel sac magique®) que vous congelez préalablement ou un sac de petits pois congelés.

4. Massage

Le massage des points douloureux, surtout lorsqu'associé à l'application de chaleur, détend les muscles et aide beaucoup à soulager les douleurs d'origine musculaire.

Masser donc les points douloureux au moins à chaque séance d'application de chaleur (3-6 fois par jour minimum).

5. Prendre les médicaments tel que prescrits par votre médecin

6. Porter une plaque occlusale (si prescrite par votre médecin)

La plaque a plusieurs bénéfices :

- elle permet de soulager la douleur ;
- elle sert à diminuer la pression sur les articulations temporo-mandibulaires;
- elle contribue à diminuer le bruxisme et le serrement des dents;
- elle protège votre dentition;
- elle procure une position de repos améliorée;
- elle sert à redistribuer les forces occlusales.

La plaque est indiquée dans les cas de serrement chronique des dents et de bruxisme (grincement des dents).

Il faut porter la plaque occlusale tel que prescrite par votre médecin. Ne porter jamais la plaque lorsque vous mangez.

Après un minimum de 6 mois, si votre douleur est complètement soulagée, vous pourriez envisager diminuer progressivement le port de la plaque. Au début, portez-la une nuit sur deux pour quelques semaines, puis une nuit sur trois, puis une sur quatre, etc., jusqu'à ne plus la porter du tout.

Nettoyer la plaque à chaque matin en la brossant avec une brosse à dent et du dentifrice.

7. Traiter le stress, l'anxiété et la dépression

Il est très important de reconnaître si vous souffrez d'un excès de stress, d'anxiété ou de dépression.

Les techniques de relaxation sont très utiles pour diminuer le niveau de stress que subit votre corps et sont essentielles dans certains cas.

Une consultation avec un psychologue ou un psychiatre peut parfois être indiquée pour traiter des problèmes d'anxiété ou de dépression qui ne font qu'aggraver votre douleur.

Évidemment, mener une vie équilibrée, manger sainement, faire de l'exercice régulièrement et bien se reposer font partie du traitement de toute douleur chronique et sont donc fortement suggérés.

8. Clic articulaire

Si vous avez une de vos articulations qui présente un clic (bruit) articulaire lorsque vous ouvrez et/ou fermez la bouche, il va falloir le plus possible éviter de faire cliquer l'articulation.

Si le clic se produit lorsque vous ouvrez la bouche en mangeant, il va falloir couper les aliments en petits morceaux et manger plus lentement.

Si le clic se produit lorsque vous baillez, il va falloir soit soutenir le menton avec un doigt placé en dessous pendant que vous baillez ou baillez en gardant la bouche fermée.

Le port d'une plaque occlusale peut aider à diminuer le clic articulaire.

9. Visite chez le dentiste

Assurez-vous d'informer votre dentiste que vous souffrez de dysfonction temporo-mandibulaire. Il s'assurera de prendre plusieurs pauses durant les traitements dentaires de longue durée afin de vous permettre de relaxer vos muscles et votre mâchoire.

En cas de récurrence de la douleur

Vos symptômes vont probablement fluctuer dans le temps.

Durant les périodes de récurrence de la douleur :

- Reprendre les conseils et les instructions que vous auriez cessés préalablement;
- Réutiliser votre plaque occlusale (si vous en avez une);
- Reprendre des anti-inflammatoires et/ou des relaxants musculaires en vente libre ou ceux déjà prescrits par votre médecin;
- Si la douleur ne s'améliore pas ou que vous avez des inquiétudes, vous pouvez contacter les infirmières à la clinique d'ORL de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, au **(514) 252-3400, poste 7259** ou reprendre rendez-vous en maxillo-facial avec votre médecin.

Dr Ahmarani,

Dr Poirier,

Dr Rahal.

(514) 252-3578.



Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4

Téléphone : (514) 252-3400

www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés

©HMR; Programme-clientèle de chirurgie, 2006

CP-CHR-065