

## Stress et bruxisme

Quand le stress fait grincer des dents

Le bruxisme peut provoquer des conséquences plus ou moins graves sur la dentition et sur le sommeil du partenaire...

Le bruxisme est une pathologie qui touche entre 5% et 6 % des Français. Elle se caractérise principalement par des grincements de dents nocturnes qui peuvent avoir des conséquences plus ou moins graves sur la dentition. Bien souvent, les causes sont psychologiques.

Le bruxisme touche aussi bien les enfants que les adultes et peut revêtir de multiples formes : il peut être nocturne ou diurne, sans grincement, avec plus ou de moins de bruit, etc.

Environ 5% à 6 % de la population française en serait atteinte. En fait, le bruxisme s'exprime principalement la nuit parce qu'en journée, le bruxomane a le contrôle de ses mouvements et peut éviter de faire grincer ses dents. A savoir qu'une certaine forme de bruxisme consiste simplement à serrer très fort les mâchoires, sans forcément grincer des dents. Mais, la nuit, lors du sommeil, le bruxomane perd tout contrôle sur sa mâchoire et ses dents. En une nuit, les dents peuvent être frottées en tout de 6 à 8 minutes, ce qui a de nombreuses conséquences, plus ou moins graves :

- » Usure de l'émail.
- » Usure de la dentine.
- » Sensibilisation de la dent aux chocs thermiques et à l'acidité.
- » Atteinte du nerf dentaire.
- » Fracture de la dent.

Le stress, principale cause de bruxisme

D'autre part, si le bruxomane est le plus souvent inconscient de ses mouvements dentaires, ça n'est pas le cas du partenaire qui doit subir ces bruits pour le moins agaçants. Il est donc dans l'intérêt du bruxomane et dans celui de son partenaire de se faire consulter par un dentiste mais aussi de s'autodiscipliner. Le bruxisme a pour cause principale le stress. Savoir que l'on grince des dents, être conscient de ce tic est le premier pas vers la rémission.

Il s'agira de pouvoir ensuite éliminer petit à petit les événements et personnes stressants ou du moins de relativiser la gravité des choses pour mieux pouvoir composer avec. Des exercices de relaxation ou bien des traitements psychologiques peuvent être d'une grande utilité pour évincer de votre vie (ou de celle de votre partenaire) ces mâchoires incontrôlables.

Une gouttière pour le traitement

Ainsi, donc, il n'existe pas de traitement curatif du bruxisme mais des solutions existent pour ne plus grincer des dents et se les abîmer. Le port d'une gouttière dentaire en résine, qui protège les dents durant la nuit, empêche les mâchoires de

se toucher. La réalisation d'une telle gouttière coûte entre 450 euros et 700 euros environ.

Pour en savoir plus

Le site de l'Association Dentaire Française

Yamina Saïdj, L'Internaute

<http://www.linternaute.com/sante/dent-bouche/vivre-avec/bruxisme/bruxisme.shtml>

Copyright 2007 69-71 avenue Pierre Grenier, 92517 Boulogne Billancourt Cedex, FRANCE