

Conseils pratiques

Douleurs de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)

Votre situation :

Les douleurs ou dysfonctionnements de l'ATM peuvent avoir plusieurs origines, notamment :

- Tensions musculaires (liées au stress, à la posture ou au bruxisme),
- Déséquilibres de l'occlusion (alignement des dents),
- Troubles articulaires (déplacement du disque, arthrose, inflammation...).

Alimentation

- Privilégiez des aliments mous : purées, pâtes, poisson, compotes, etc.
- Évitez de mâcher des aliments durs, collants ou croquants (bonbons, chewing-gum, pain dur...).
- Évitez d'ouvrir la bouche en grand (gros sandwiches, bâillements excessifs).

Repos et mobilisation de la mâchoire

- Reposez l'articulation autant que possible.
- Ne pas serrer les dents : gardez-les légèrement séparées au repos.
- Évitez les mouvements brusques ou prolongés de la mâchoire.

Appliquer du chaud ou du froid

- Chaud (bouillotte tiède) pour détendre les muscles si sensation de tension.
- Froid (poches de glace enveloppées) en cas de douleur aiguë ou d'inflammation.
- Durée : 10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par jour.

Automassages et exercices doux (si conseillés)

- Massez doucement les muscles des joues (masséters) et des tempes (temporaux).
- Des exercices de mobilisation peuvent être prescrits si adaptés à votre cas.
- Ne jamais forcer sur la mâchoire. Si douleur → arrêter.

Gestion du bruxisme et du stress

- Évitez de serrer ou grincer des dents (surtout la nuit).
- Une gouttière occlusale peut être indiquée (si prescrite par votre praticien).
- Techniques de relaxation, respiration, yoga, peuvent aider à réduire le stress.

Posture

- Tenez-vous droite, évitez de pencher la tête en avant prolongée (ordinateur, téléphone).
- Utilisez un support pour écran et une chaise adaptée si vous travaillez assis longtemps.

À éviter :

- Mâcher du chewing-gum.
- Se ronger les ongles, mâchonner des objets.
- S'appuyer sur la mâchoire avec la main.

Suivi

- Respectez les rendez-vous de contrôle si un suivi est nécessaire.
- Si les douleurs s'aggravent ou persistent, recontactez votre praticien.

lundi au vendredi 8am – 5pm au 514 252-0880