

RECOMMANDATIONS DYSFONCTION ARTICULATION TEMPORO-MANDIBULAIRE (ATM)

REPOS DE LA MÂCHOIRE & POSTURE

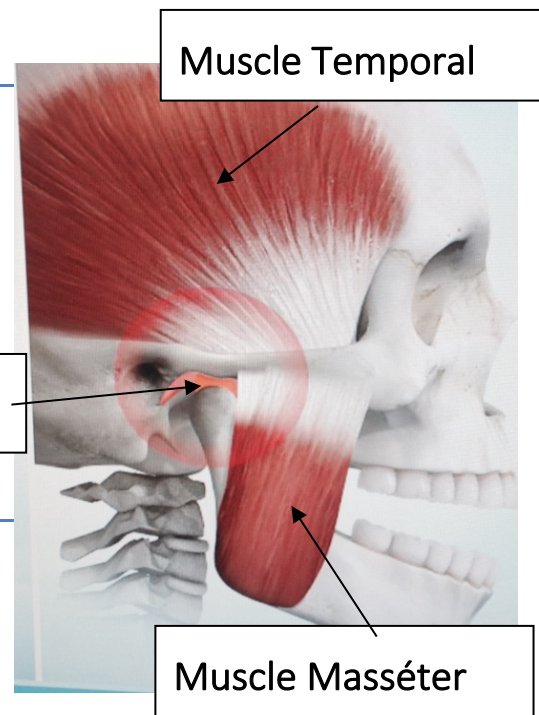
Respectez une diète molle : évitez les aliments durs (noix, pain croûté...), coupez les aliments en petits morceaux et mastiquez des deux côtés. Évitez les mouvements d'ouverture extrême. Lors d'un bâillement, mettez la paume de vos mains sous votre menton. Évitez la gomme à mâcher, le mordillement des joues et/ou d'un objet, évitez de vous ronger les ongles. Au repos, laissez toujours un espace entre vos dents (comme en prononçant la lettre « N »). Gardez la tête centrée au-dessus des épaules, évitez d'être penché vers l'avant.

EXERCICES À FAIRE

- ❖ Massez votre muscle temporal en passant vos doigts sur le côté de votre crâne et vers le haut. 10x.
- ❖ Massez votre muscle masséter en plaçant votre pouce dans votre bouche et votre index à l'extérieur de votre joue. Massez en étirant votre joue ou en frictionnant vos deux doigts ensemble. 10x.
- ❖ Placez vos doigts sur vos ATM et appuyez votre langue au palais. Ouvrez la bouche en gardant votre langue au palais. Essayez d'éviter les déviations. 10x.

GESTION DU STRESS & MÉDICATION

- ❖ Identifiez les éléments qui vous causent de l'anxiété et utilisez des stratégies pour relaxer (musique, méditation, lecture...)
- ❖ Prenez des anti-inflammatoires au besoin ou tel que prescrit.
- ❖ D'autres médicaments peuvent également être utiles (relaxants musculaires...).



CONSULTATION CHEZ VOTRE DENTISTE

Consultez votre dentiste, plusieurs traitements pourraient vous aider selon votre situation (*plaque occlusale, remplacement des dents manquantes pour équilibrer les charges sur l'appareil masticateur etc*).

PHYSIOTHÉRAPIE SPÉCIALISÉE

Consultez un physiothérapeute ayant une expertise dans le traitement de la mâchoire.