



ORTHO
LÉVIS

Dr Roger Drouin & Dre Hélène Engel
ORTHODONTISTES

RECOMMANDATIONS - DYSFONCTION TEMPORO-MANDIBULAIRE

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 extrêmes. En cas de 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 »).
- Appliquez des compresses de chaleur humide sur les joues pendant 20 minutes tous les soirs (sac Magique ou serviette essorée).
- Gardez la tête centrée au-dessus des épaules, évitez d'être penché vers l'avant.

Gestion du stress

- Identifiez les éléments qui vous causent de l'anxiété et utilisez des stratégies pour relaxer (musique, méditation, lecture...)

Médication

- Prenez des anti-inflammatoires au besoin ou tel que prescrit.
- D'autres médicaments peuvent également être utiles (relaxants musculaires...).

Physiothérapie spécialisée

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

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).