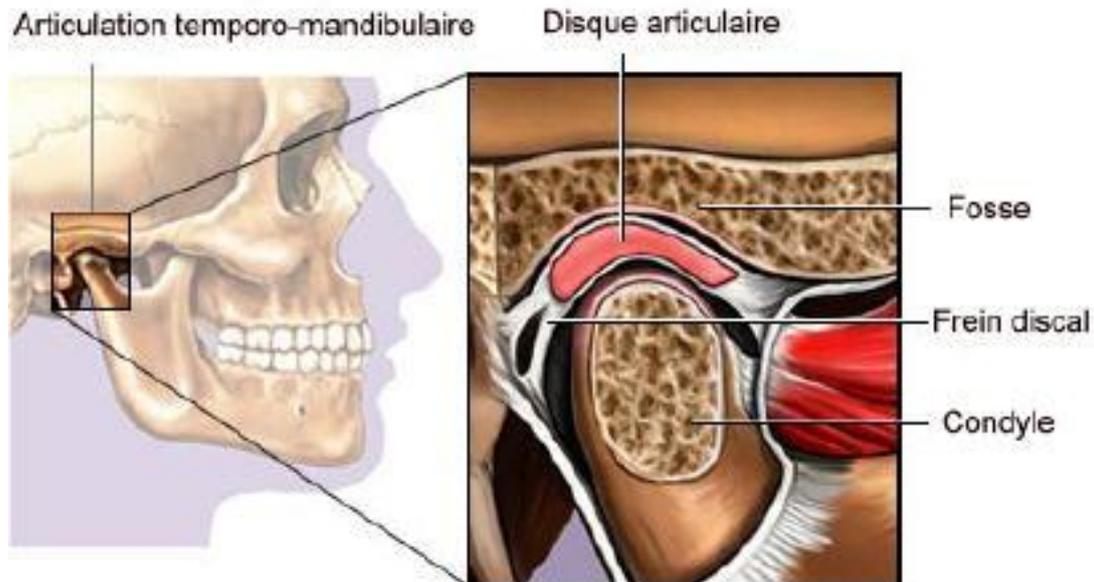


TROUBLES DES ARTICULATIONS TEMPORO-MANDIBULAIRES (ATM)

Comment expliquer ces troubles ?

Les troubles de l'ATM surviennent lorsqu'il y a des problèmes de mâchoires ou des muscles qui contrôlent la mastication.

L'ATM est l'articulation qui relie la mandibule (maxillaire inférieur) au crâne. Elle se trouve devant l'oreille, de chaque côté, et permet des mouvements en trois dimensions pour parler, manger et bâiller.



Le mauvais fonctionnement de la mâchoire peut être lié :

- soit à des anomalies dentaires (dents absentes et non remplacées, encombrements dentaires)
- soit à une hyperpression des articulations lorsque les mâchoires sont maintenues serrées dans un contexte de stress+++.

A la longue, ces dysfonctionnements sont responsables de **douleurs importantes**. Ces douleurs sont soit dues à la contraction excessive des muscles soit liées aux dommages subits par les disques.

Lorsque le disque est abîmé et une fois que le frein discal est distendu, le disque a tendance à être trop mobile et des **bruits articulaires** apparaissent (claquements).

Avec le temps, le disque se déplace de plus en plus en avant jusqu'à ce qu'il finisse par gêner l'ouverture buccale. Les claquements disparaissent et la **limitation douloureuse de l'ouverture buccale** apparaît. Ce phénomène est d'abord intermittent puis finit par devenir permanent.

Quelles sont les causes du mauvais fonctionnement des ATM ?

- Bruxisme (grincement des dents)
- Stress +++ : il joue un rôle majeur dans la survenue des problèmes des ATM ; il agit en provoquant des contractures des muscles permettant de serrer les dents très fort
- Mauvaises habitudes comme l'onychophagie (manger ses ongles), les morsures à l'intérieur des joues, etc.
- Certaines morphologies particulières :

- Une mauvaise occlusion dentaire responsable d'un porte-à-faux entre les dents supérieures et inférieures (les dents entrent en contact 1000 à 1500 fois par jour),
- Absence d'une ou plusieurs dents,
- Anomalie de l'occlusion des incisives (dents de devant) avec un recouvrement très important des incisives du bas par celles du haut.
- Blessure aux mâchoires suite à un accident ou un trauma
- Présence d'ostéoarthrite ou d'arthrite rhumatoïde au niveau de l'ATM

Comment se traduisent-ils ?

Les symptômes varient d'un inconfort jusqu'à une douleur extrême, et peuvent durer plusieurs années. Ils sont présents plus souvent chez les femmes que les hommes, plus particulièrement chez les personnes entre 20 et 40 ans.

Certains des signes sont typiques :

- Douleurs de l'oreille, maux de tête situés au niveau des tempes, douleurs des mâchoires
- Craquements ou crépitements lors de l'ouverture de la bouche
- Claquements à l'ouverture maximale
- Gêne à la mastication
- Ouverture limitée de la bouche
- Blocages de la mâchoire
- Luxations récidivantes de la mâchoire
- Fatigue, contractures ou douleurs des muscles masticateurs

Quels traitements envisager ?

SOYEZ GENTILS AVEC VOS ARTICULATIONS !!

1. En période douloureuse

- manger des aliments mous comme des yogourts, de la purée, du fromage à pâte molle, de la soupe, des oeufs, du poisson, des fruits et des légumes cuits. Éviter les aliments durs ou ceux qui exigent la bouche à ouvrir très grand comme les sandwiches ; ne pas croquer dans une pomme, etc.
- Prendre des médicaments contre la douleur, des anti-inflammatoires et/ou des myorelaxants.

2. En attendant les soins dentaires :

Il faut porter une plaque occlusale (appelée aussi gouttière) la nuit :

- Elle empêche les dents du haut et du bas de se toucher s'il y a bruxisme (grincement des dents). Elle peut aussi corriger l'occlusion en plaçant les dents à une position plus stable et moins traumatisante.
- Elle est à faire confectionner par le dentiste traitant.



3. Au long court

- Remplacer les dents manquantes par prothèses (couronnes, implants, bridge, etc.)
- Se faire aider à mieux gérer son stress.
- Éviter le plus que possible de serrer les mâchoires pour diminuer la pression sur le disque.
- Chewing gum interdits !
- Arrêter de se ronger les ongles

- Parfois des séances de kinésithérapie sont prescrites.

Mouvements de diduction et de propulsion à effectuer en période de douleurs :

Consistent à déplacer la mâchoire inférieure de droite à gauche. Ces mouvements, pour être effectués correctement, doivent être faits **devant un miroir**. Ils permettent le relâchement musculaire.

