

L'importance de vos dents dans les douleurs cervicales

Les 5 fonctions oro-faciales de base sont : la déglutition, la succion, la respiration, la mastication et le langage. Les quatre premières représentent des fonctions primitives réflexes, alors que le langage est une fonction cognitive plus élaborée. Ce sont les déterminants de la croissance maxillo-faciale. Donc, s'il y a une perturbation d'une de ces quatre fonctions, cela entraîne une perturbation du système neurologique avec une adaptation du développement maxillo-facial pouvant causer une mauvaise occlusion.

Le système manducateur représente un élément perturbateur auquel il faut s'attarder. La majorité des gens qui éprouvent des cervicalgies chroniques ont des troubles manducateurs. L'occlusion dentaire représente le contact des dents supérieures et inférieures entre elles. Le contact devrait normalement avoir lieu sur les molaires, c'est-à-dire sur les dents arrière. On ne devrait pas observer de contact sur les dents avant (incisives). Tel que mentionné auparavant, il existe des fonctions oro-faciales déjà enregistrées à la naissance au niveau du système nerveux central qui déterminent une occlusion normale. Une perturbation de l'alignement des dents n'entraîne pas nécessairement une malocclusion car elle représente souvent une adaptation du massif facial face à une perturbation d'une fonction primitive réflexe. 80% des traitements d'orthodontie (broches) se font sur une demande esthétique du client, alors que seulement 20% des demandes sont justifiées pour une raison fonctionnelle. Donc, si votre contact dentaire n'est pas adéquat, parlez-en à votre dentiste car si l'occlusion est perturbée, que ce soit par un mauvais contact dentaire ou par un plombage mal-ajusté, il se produira un déséquilibre neurologique avec une compensation neuromusculaire. Le système nerveux central cherchera à compenser ce mauvais contact en ajustant les mouvements fins de l'ATM (articulation temporo-mandibulaire), ce qui engendrera un état de stress musculaire plus important au niveau des muscles de la mâchoire et du cou. À long terme, une douleur apparaîtra.

Une récente étude a démontré que la majorité des gens qui n'ont pas de molaires, éprouvent des douleurs cervicales et même lombaires. Pour que la fonction s'exprime, il faut une configuration mécanique minimale. Les dents n'ont pas seulement comme fonction le sourire et la mastication. Elles ont un rôle dans le schéma corporel. Le fait de ne pas avoir de dents en arrière amène une adaptation du corps, de la tête et de l'ATM et peut engendrer des problèmes d'oreilles tels que l'acouphène, la sensation d'avoir une oreille bouchée, des problèmes d'ATM avec une mâchoire qui craque ou qui est douloureuse. De plus, cela modifie la posture, car le système manducateur a un rôle érecteur du

rachis. La personne se retrouvera avec une courbure dorsale prononcée, une protraction de la tête (tête avancée), une bosse de bison et toutes les répercussions néfastes que cela engendre. D'un point de vue mécanique, la mastication devrait être symétrique et avoir lieu bilatéralement en alternance d'un côté à l'autre. Le fait d'avoir des molaires d'un seul côté entraîne une mastication asymétrique; c'est-à-dire une mastication toujours du côté opposé pour pouvoir réussir à broyer les aliments. Or, cette sur-sollicitation du même côté entraîne deux choses. D'abord, elle augmente considérablement le tonus musculaire des muscles masticateurs de ce côté (masséter, temporal, ptérygoidiens) pouvant être source de douleurs et même conduire à des problèmes crâniens. Ensuite, elle crée une augmentation du mouvement accessoire de l'ATM du côté opposé pouvant engendrer des phénomènes d'hypermobilité ou d'instabilité de l'ATM opposée. Donc, si vous souffrez de douleurs chroniques et que vous n'avez pas de molaires d'un côté ou de l'autre, ou des deux côtés, sachant maintenant les répercussions que cela peut causer, évitez de mâcher de la gomme pour diminuer la sur-sollicitation des muscles masticateurs et faites-vous faire une prothèse dentaire par votre dentiste ou par votre denturologiste. Arrêtez de vous faire traiter à répétition pour des douleurs cervicales qui ne disparaissent jamais si vous avez un problème du système manducateur. Si vous avez déjà une prothèse dentaire, assurez-vous qu'elle est stable et que vous êtes confortable avec. Sinon, faites la vérifier.

Si depuis quelques temps vous serrez des dents ou grincez des dents, que ce soit le jour ou la nuit, vous devez prendre conscience que cela augmente de façon considérable le tonus musculaire des muscles de la mastication, du cou et de la tête. Cela peut facilement être la cause de vos douleurs. Pour ceux qui serrent les dents le jour, diminuez votre stress, faites les efforts nécessaires pour éviter de serrer les dents et évitez de mâcher de la gomme. Pour ceux qui serrent les dents la nuit, c'est un peu plus compliqué car c'est un problème inconscient. Le fait de serrer les dents ou de grincer des dents est sans contredit lié à un problème émotionnel, qu'il soit psychologique ou physique. C'est une façon d'évacuer le stress ou les tensions à l'intérieur de nous. Vous ne pouvez pas imaginer le nombre de personnes qui consultent régulièrement pour des maux de tête ou des douleurs cervicales dont le problème est simplement dû au fait que la personne serre des dents. Vous devez en parler à votre dentiste pour que celui-ci vous procure une plaque occlusale. L'idéal serait de régler ce problème émotionnel mais comme ce n'est pas toujours évident, la plaque occlusale aidera en provoquant un réflexe d'inhibition par l'application d'une surface étrangère entre les dents. Ce faisant, elle apportera une détente du système neurologique qui se traduira par une diminution de l'état de stress musculaire et une diminution de vos douleurs. Une consultation en ostéopathie est également fortement suggérée pour éliminer les tensions faciales à l'intérieur. Tous les éléments perturbateurs, leur influence ainsi que la façon de les traiter sont détaillés dans le livre best-seller « Vaincre la douleur et la maladie ». Ces informations sont essentielles et devraient faire parties de notre éducation. Vous

pouvez consulter mon site internet www.sebastienplante.ca ou mon blog www.sebastienplante.blogspot.com