

Mémo exercices contre le *serrement de dents*

Sous réserve d'un contrôle avec votre chirurgien dentiste pour écarter tous troubles qui pourrait contribuer au serrement de dent.
Également en complément d'une prise en charge avec un kiné ou/et orthophoniste.

- **Prise de conscience**

1ère étape primordiale, se rendre compte que vous serrez des dents.

A quel(s) moment(s) ? *En journée, au travail, en lisant, en regardant la télé, en conduisant, en cuisinant ... La nuit (le matin au réveil douleur, lourdeur dans la mâchoire)*

- **Auto-massage des muscles masséters**

Réaliser des cercles sur les muscles masséters, en vous plaçant à l'angle de votre mâchoire gauche et droite. Pas besoin d'appuyer fortement.



- **Souvenir agréable**

Pensez à un souvenir agréable quand le sommeil arrive.

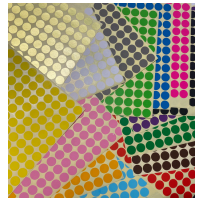
- **Exercices de relaxation**

Respiration, méditation, yoga. En accompagnement la sophrologie, l'hypnose, l'EFT ...

- **Les gommettes**

Prenez des gommettes de votre couleur préférée, que vous a poserez à différent endroits (devant l'ordinateur, sur un stylo, sur le téléphone, sur votre agenda, sur le volant de la voiture, sur le frigo ...).

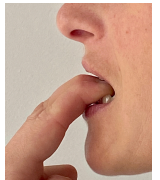
A chaque fois que vous voyez la gommettes pincez vos lèvres supérieure et inférieure, l'une contre l'autre .



- **Exercices pour les muscles masticateurs**

Avec une contre-résistance :

Ouverture de bouche

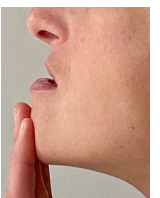


Fermeture de bouche

Latérodéviation de la mandibule à gauche et à droite



Propulsion de la mandibule



Osteonantaise