

SERREZ-VOUS LES DENTS ?

SERREZ-VOUS LES DENTS ? PINCEZ LES LÈVRES ! TECHNIQUE DE HARTMANN - BRATZLAVSKY (POUR L'INHIBITION DU NERF TRIJUMEAU [V] PAR LE NERF FACIAL [VII])

CETTE TECHNIQUE PRÉCÈDE ET COMPLÈTE LA PROCÉDURE SOS®

[Inhibition du nerf Trijumeau par le nerf facial]

<http://www.tmd-dentalmedical.org/index.php>

Si vous êtes quelqu'un qui "**crispe souvent et fortement les mâchoires, dents serrées**", ce qui suit vous intéresse. Avant tout, souvenez-vous : les dents sont aussi et surtout des organes de tact !

La plupart des individus ne sont pas conscients de "crisper les mâchoires, dents serrées".

Prenez le temps de vous observer durant la journée, surtout lors d'activités normales qui réclament de l'attention, de la concentration:

- conduire un véhicule
- se servir de l'ordinateur
- regarder la télévision
- éplucher les légumes
- se maquiller
- bricoler, etc.

Si vous souffrez de douleurs et / ou de troubles pour lesquels les traitements demeurent inefficaces, **trois conseils** fort simples vous permettront de lutter efficacement contre le serrement intempestif de dents, sans passer par la pose contraignante d'une «gouttière»:

1° Le premier se fonde sur des arguments issus de la recherche fondamentale : lorsque vous vous apercevez que vous serrez les dents, pincez fermement les lèvres l'une contre l'autre. **Attention**, il ne s'agit pas de pincer une lèvre entre les dents ! Lorsque vous avez fini de parler par exemple, les lèvres sont contact **mais les dents ne se touchent pas**. Vous appuyez vos lèvres l'une contre l'autre en augmentant progressivement la force et vous maintenez la pression durant 30 secondes. L'exercice doit être répété toutes les 30 minutes (soit env. 30 x / jour) et ce pendant 3 semaines pour un résultat optimum.

Ce phénomène décrit par Bratzlavsky s'explique par les connexions existant entre le nerf facial, qui commande les muscles des lèvres (actionnés lors du pincement volontaire), et le nerf trijumeau, qui commande les muscles masticateurs (responsables du serrement de dents) : la mise en action du premier (nerf facial) inhibe l'action du second (nerf trijumeau).

Grâce à cette méthode simple, il n'est pas rare d'observer des résultats inattendus, voire ahurissants. Par exemple, sans aucun antalgique ni anti-inflammatoire, vous pourrez constater la disparition relativement rapide de certaines crampes au niveau des mollets au fur et à mesure que diminue votre tendance à serrer fortement les dents.

Remarque importante : la force exercée sur les lèvres doit être ferme et non excessive, car dans ce dernier cas il pourrait y avoir contraction simultanée des muscles masticateurs (qui relèvent du nerf trijumeau), rendant alors le processus moins efficace.

2° Un autre conseil consiste à coller de petites gommettes colorées (couleur de votre choix) à des endroits familiers, spécialement là où vous êtes amené(e) à exercer votre attention, votre concentration : tableau de bord de voiture, écran d'ordinateur ou de télévision, miroir de salle de

bain, sac à main, plan de travail en cuisine ou à l'atelier, etc.

La perception de ce «signe-signal» vous aidera à détendre les muscles masticateurs, c'est-à-dire, là encore, à diminuer votre tendance au serrement excessif de dents. Peut-être avez-vous connu cette pratique, interdite de nos jours, qui consistait au cinéma à intercaler dans les 16 images / seconde nécessaires à l'obtention d'un mouvement non saccadé UNE SEULE image publicitaire ; non perçue visuellement, mais parfaitement imprimée dans l'inconscient, cette image dite "subliminale" provoquait à l'entracte une ruée des spectateurs vers les glaces au chocolat ! La gomme agit selon le même principe.

3° Enfin, pour lutter contre le serrement nocturne, il est conseillé de s'endormir chaque soir, lèvres pincées fermement, sur une image agréable, un souvenir de votre choix ; ceci impressionne favorablement la qualité du sommeil à venir. Le résultat se manifestera par exemple par la diminution progressive, voire la disparition, d'un symptôme récurrent : la fatigue au réveil.

Un dernier point important : si vous désirez en retirer tout le bénéfice, il est impératif de vous impliquer totalement et de manière persévérante dans la mise en application de ces 3 conseils.
IMPLICATION SERIEUSE = grande chance de réussite
IMPLICATION DESINVOLTE = échec assuré

Sources :

1. Bratzlavsky M (1972) Reflexes with intra-oral afferents in human lip musculature. *Experim Neurol* 37: 179-87
2. Bratzlavsky M (1976) Pauses in activity of human joint closing muscles. *Experim Neurol* 36: 160-5
3. Hartmann F. ; Cucchi G. (2014) Stress and Orality, New Data About Teeth Clenching and Outcomes, Migraine, Fibromyalgia, Fatigue. Springer –Verlag. pp. 255-269

Rappel : en fin d'anamnèse et avant l'intervention de Soustraction Occlusale Séquentielle®, nous recommandons au patient de procéder dans la mesure du possible à une application préalable de la technique de Hartmann-Bratzlavsky (inhibition du V par le VII). Même s'il n'effectue le pincement des lèvres que partiellement (pas assez souvent ou durant un laps de temps trop court avant l'intervention), on obtiendra néanmoins les deux précieux avantages suivants :

1° Neurophysiologiquement, le patient verra sa sensibilité discriminatoire notablement amplifiée.

2° Il sera par conséquent plus à même de renseigner l'opérateur sur les infimes différences ressenties entre les côtés droit et gauche.