



# Comprendre et traiter la dysfonction temporo-mandibulaire (DTM) - Fiche conseil

---

## Qu'est-ce que la DTM ?

La dysfonction temporo-mandibulaire (DTM) touche l'articulation de la mâchoire (l'articulation temporo-mandibulaire) et les muscles qui servent à ouvrir, fermer et bouger la bouche.

Elle peut provoquer :

- des douleurs aux mâchoires, aux tempes ou près des oreilles,
- des craquements ou des bruits parfois douloureux quand on ouvre ou ferme la bouche,
- une ouverture de la bouche plus difficile ou plus limitée,
- des maux de tête ou des tensions dans le cou.

## Causes fréquentes

Les causes les plus courantes sont :

- des tensions musculaires,
- un problème de fonctionnement de l'articulation (comme un disque qui glisse mal ou un début d'usure).

La DTM s'accompagne souvent d'un bruxisme (serrement ou grincement des dents survenant surtout la nuit) qu'il faudra prendre également en charge.

## Que faire en période douloureuse ?

- mettez votre articulation au repos :
  - préférez les aliments mous,
  - évitez les chewing-gums et de mordiller des objets,
- appliquez du chaud pour détendre les muscles (ou du froid si cela vous soulage davantage).

## Traitements habituels

- kinésithérapie : exercices doux et travail de détente des muscles,
- gouttière nocturne : protège les dents et aide les muscles à se relâcher,
- médicaments antalgiques si nécessaires, et parfois myorelaxants sur prescription,
- gestion du stress : exercices de respiration, relaxation,
- la chirurgie n'est presque jamais nécessaire.

## Quand consulter rapidement ?

- si la douleur est forte ou dure plus de quelques semaines,
- si la mâchoire se bloque ou s'ouvre très peu,
- en cas de gonflement, rougeur ou chaleur près de l'articulation,
- en cas de fièvre.

## Conseils pratiques

- faites régulièrement les exercices donnés par le kinésithérapeute,
- soyez patient : l'amélioration peut prendre plusieurs semaines.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes en fin de ce document.**



**Annuaire kinésithérapeutes  
spécialisés dans les DTM - QR code**

*SIKLOMF*  
Site internet



**Psychothérapeutes en TCC - QR  
code**

*AFTCC*  
Site internet



**Auto-exercices Dysfonction tempo-  
mandibulaire - QR code**

*Physio Atlas*  
Vidéo