

5 exercices pour soulager le bruxisme

Exercices doux pour relâcher la mâchoire, les muscles masticateurs et les tensions cervicales.

5

EXERCICES

~10

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

3

SEMAINES

01 · POSITION DE REPOS

Décontraction de la mâchoire

Bouche légèrement entrouverte, **dents non serrées**. Posez la langue contre le palais juste derrière les incisives. Maintenez 30 s en respirant lentement. À répéter toutes les heures.

30 s · à répéter souvent

02 · MASSAGE MUSCULAIRE

Relâchement du masséter

Placez deux doigts sur vos joues **devant les oreilles**. Ouvrez lentement la bouche au maximum, refermez. Massez ensuite en petits cercles 20 s de chaque côté.

1 min · matin et soir

03 · MOBILISATION ATM

Ouverture contrôlée de la mâchoire

Placez un doigt sous le menton pour **guider le mouvement**. Ouvrez la bouche en 4 temps, refermez en 4 temps. La mâchoire doit descendre en ligne droite sans dévier.

10 répétitions · 2× par jour

04 · ÉTIREMENT CERVICAL

Inclinaison latérale du cou

Assis bien droit, **inclinez la tête vers l'épaule droite** sans hausser l'épaule. Posez la main droite sur le côté gauche de la tête pour accentuer légèrement. Alternez.

20 s · chaque côté · 3×

05 · RELAXATION PROFONDE

Contraction-relâchement de la mâchoire

Allongé, yeux fermés. **Serrez volontairement la mâchoire 5 secondes**, puis relâchez complètement 10 secondes. Sentez la détente s'installer progressivement.

5 à 8 cycles · le soir

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés du relâchement

- Les dents se touchent **uniquement en mangeant**
- Langue sur le palais = **position de repos**
- Le stress est le **principal déclencheur**
- Pratiquez **matin et soir**
- Combinez avec une **gouttière** si prescrite

Conseil ostéopathique : le bruxisme est souvent lié à des tensions crâniennes et cervicales. L'ostéopathe travaille sur l'ATM, les muscles masticateurs et le système crânio-sacré pour un soulagement global.

Attention : consultez votre dentiste si vous observez une usure dentaire importante. En cas de douleur aiguë de l'ATM, consultez avant de commencer.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60

✉ osteo-gm@hotmail.com

🌐 www.osteo-gm.fr