

Conseils de base pour la mâchoire (ATM : articulation temporo-mandibulaire)

1. ALIMENTATION :

- Évitez : gomme, pain croûté (bagel, pita, baguette), viande plus coriace ou toute autre nourriture plus difficile à mastiquer (jujubes, caramel).
- Évitez : aliments très durs tels les carottes, les noix.
- Évitez : les bouchées avec grande ouverture telles que croquer une pomme, gros hambourgeois, etc... coupez en petites bouchées.
- Mastication : tentez de mastiquer également des deux côtés.
- Privilégiez des aliments plus mous ou en purée.

2. RESTREINDRE L'OUVERTURE de la bouche :

- Pendant la période de vos traitements ou selon recommandations, limitez votre ouverture maximale à 70% (cette ouverture correspond à l'espace d'un index et majeur au niveau des dents avant) (ex : au bâillement, placez votre langue au palais pour diminuer l'ouverture de la bouche)
- Lorsque votre problème sera résolu, vous pourrez récupérer votre ouverture complète, à moins d'une recommandation contraire.

3. REPOS :

- Ajustez votre alimentation au besoin tel que décrit ci-haut.
- Parlez moins souvent si vous êtes un moulin à parole!
- Ne pas serrer les dents ensemble. Positionnez votre langue au niveau du palais en appui légèrement sur les dents du haut (test : émettez le son de la lettre « N » et remarquez la position de votre langue. C'est à ce niveau qu'elle devrait se retrouver).
- Évitez de chanter ou jouer de votre instrument à vent (phase aigüe).

4. POSTURE :

- Influence grandement votre mâchoire : tenez-vous grand et rentrez le menton légèrement vers le cou. Positionnez vos épaules vers l'arrière en relevant la poitrine sans causer de douleur dorsale.
- Posture de nuit : évitez de dormir avec une main ou un bras sous la mâchoire, évitez la position sur le ventre.
- En position assise : évitez de faire tout appui sous le menton avec les mains.

5. RELAXATION :

- Massez sous le menton de chaque côté, les tempes, derrière les oreilles et la nuque, l'intérieur de vos joues, votre ligne de sourcils et votre front. Vous contribuez à votre soulagement en le faisant régulièrement.
- Vous pouvez appliquer de la chaleur pour détendre vos muscles du cou ou de la mâchoire.
- Respirer doucement mais profondément pour 5 à 10 répétitions.
- Favoriser l'activité physique d'intensité faible à modérée pour une période d'au moins 20 à 30 minutes. Allez marcher! Ça marche!!!!

6. TECHNIQUE D'OUVERTURE :

- Assurez-vous d'ouvrir vers le bas et non vers l'avant. Vous pouvez placer l'index devant vos lèvres et lorsque vous ouvrez, évitez que la lèvre inférieure pousse contre votre doigt.