

RÈGLES D'HYGIÈNE DE VIE

1. Apprentissage d'une **position de repos de la mâchoire** :

- Langue au palais ;
- Lèvres jointes ;
- Rétablir l'espace interdentaire au repos.

Le meilleur moyen de vérifier cette position de repos est **l'absence totale de contacts dentaires**.
Pas de contacts dentaires permis sauf lors de la mastication et lors de la déglutition salivaire.

2. **Eviction des para-fonctions**, mauvaises habitudes :

- Se ronger les ongles ;
- Se mordiller les lèvres ;
- Serrer les dents ;
- Grincer les dents.
- S'appuyer sur sa mâchoire

3. **Mastication** :

- Éviter les aliments trop durs et élastiques (chewing-gum, baguette, ...) ;
- Mastication bilatérale ;
- Si douleurs articulaires ou craquements importants, favoriser la mastication du côté atteint.

4. **Eviter les ouvertures de bouche trop importantes** :

- Bâillement (avaler la lèvre inférieure) ;
- Couper les pommes en morceaux ;
- Prévenir le dentiste de laisser des pauses ;

5. **Position de sommeil** :

- Sur le dos est le mieux ;
- Éviter sur le ventre ;
- Si sommeil sur le côté, éviter appui mandibulaire (articulation en tension toute la nuit).

6. **Chaud/Froid**

- Application de source de chaleur lors de douleurs musculaires importantes.
- Parfois l'application de froid aide dans le cas d'inflammation articulaire ou de séquelles traumatiques.