

Dans la mastication les forces musculaires en présence sont énormes

Leur impact ne peut être ignoré pour le développement des dents et des mâchoires

La mastication augmente la sécrétion de la salive et facilite la digestion

Mastication et orthodontie

La bouche est faite pour manger et donc pour mâcher, mais ce rôle essentiel de la mastication est souvent négligé.

Avec le développement d'une nourriture molle, hachée, mixée, la mastication chez les enfants devient insuffisante et la mâchoire n'est plus assez stimulée.

Une alimentation solide permet une mastication efficace avec un bon développement des mâchoires, et bien sûr des dents qui trouvent alors leur juste place.

Dans le cas contraire, on note :

- un manque de développement de la mâchoire inférieure par faiblesse des mouvements latéraux
- une usure insuffisante des dents de lait

Il est donc important d'introduire progressivement dans l'alimentation de l'enfant des petits morceaux à mâcher (adaptés à son âge et à sa dentition). Si l'alimentation reste liquide, les aliments continuent à être aspirés comme s'ils étaient tétés.

N'hésitez pas à proposer des fruits ou légumes crus tels que pommes, carottes, des croûtons de pain, des biscuits durs.

Les muscles masticateurs ainsi sollicités stimuleront la croissance des bases osseuses et favoriseront la mise place d'une bonne occlusion (fermeture des mâchoires).

Traitements

En cas de problème il sera possible de stimuler la croissance de la mâchoire, ou celle du côté déficient, à l'aide d'appareils orthodontiques permettant à la mâchoire inférieure (la mandibule) d'effectuer des mouvements latéraux.

Une rééducation de la mastication effectuée en parallèle permettra de maintenir les résultats dans la durée.

Pour les adolescents

Sensibilisez-les à l'importance de la mastication pour aider à la digestion des aliments.

Dans leur alimentation quotidienne, privilégiez les éléments durs.

Attention à l'abus de pain de mie, steak haché, fruits mixés, yaourt à boire etc.

Pour les adultes

Ne laissez pas traîner une carie, une prothèse à réajuster ou un appareil qui vous gêne. Cela incite à privilégier systématiquement la mastication d'un seul côté et des troubles peuvent s'installer (tension, maux de tête...).

La mastication doit être bilatérale alternée; c'est-à-dire d'un côté puis de l'autre.

Un repère : il est conseillé de s'entraîner à mâcher 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre.



Nos conseils

Un trouble fonctionnel traité en amont évitera des complications orthodontiques ultérieures.