

L'indication d'une gouttière est faite après un examen approfondi

La gouttière permet un relâchement des muscles de la mâchoire

Les gouttières occlusales

Une gouttière occlusale est un dispositif orthopédique modifiant l'établissement des contacts entre les dents du haut et les dents du bas (occlusion). L'occlusodontie vise à rétablir une bonne fonction au sein de l'ensemble de la bouche.

C'est un appareil en résine porté généralement la nuit, mais aussi dans certains cas le jour. Il peut avoir différentes formes et être placé soit au maxillaire (mâchoire du haut) soit à la mandibule (mâchoire du bas). Une gouttière doit être réglée en bouche par le dentiste. L'indication et la fabrication d'une gouttière (aussi appelée orthèse) répondent à un diagnostic précis propre à chaque situation.

Pourquoi porter une gouttière ?

- La malposition des mâchoires risque d'entraîner des problèmes musculo-squelettiques sérieux. Ces problèmes se manifestent alors par des douleurs au niveau des muscles de la mâchoire, des articulations, des migraines. Lorsque ces symptômes s'aggravent, les articulations peuvent craquer, les oreilles se boucher. Le cou et les épaules deviennent douloureux et l'ouverture de la bouche est difficile à cause de crampes.
- La gouttière occlusale, correctement réglée, permet un relâchement des muscles de la mâchoire, et des autres muscles impliqués dans les douleurs. Les articulations des mâchoires sont alors soulagées.
- Les gouttières sont aussi utilisées comme moyen de protection des dents quand des habitudes de grincement provoquent leur usure excessive (on parle de bruxisme).



Comment est faite une gouttière ?

- Une gouttière est conçue sur mesure à partir d'empreintes dentaires. Elle peut être fabriquée en laboratoire de prothèse dentaire, ou au sein du cabinet dentaire.
- Il existe différents types de gouttières, mais la plus répandue est la gouttière de reconditionnement musculaire. Ce type de gouttière permet de corriger les désordres de la mandibule et les pathologies de l'ATM liées aux crispations (involontaires et souvent incontrôlables des muscles de la mâchoire).
- La gouttière étant préparée, elle est réglée en bouche par le chirurgien-dentiste. Elle doit, en particulier, être équilibrée lors de la fermeture de la mâchoire pour assurer le calage et le centrage des dents et des articulations. Elle permet aussi de guider les mouvements latéraux de la mandibule.

Une gouttière est en général portée de façon discontinue, essentiellement la nuit. Mais dans certains cas elle peut être portée en permanence pour quelques semaines.

Il n'est pas souhaitable de maintenir en bouche une gouttière pour des périodes très longues.

Nos conseils

- Il est important de suivre attentivement les prescriptions concernant le port de votre gouttière.