

Détendre ses mâchoires

Auto-massage

- Le masseter

On repère le masseter en mettant les mains sur les joues, serrez les dents, on sent une « boule » qui se forme, c'est le muscle masseter. Avec l'articulation de l'index, on vient masser en faisant des petits ronds en appuyant bien (selon votre tolérance, n'allez pas vous faire mal!) sur le muscle.

- Le temporal

Pour le repérer, mettez vos mains sur vos tempes et serrez les dents, ici encore vous sentez un muscle qui se contracte sous vos doigts, vous avez trouvé vos muscles temporaux. Cette fois avec la pulpe de vos doigts massez en douceur cette fois les muscles temporaux.

- Les muscles du plancher de la langue

Sur la partie horizontale sous le menton, dans les parties plus molles (celles qui forment le double menton lorsque l'on rentre le menton). On vient masser la zone en douceur avec les pouces d'avant en arrière et d'arrière en avant.

Relaxation et prise de conscience de la posture de repos

Asseyez-vous avec le dos droit, la bouche fermée, la langue est collée au palais derrière les incisives, les dents du haut et du bas ne se touchent pas, relâchez vos épaules.

Faire 6 respirations lentes, sans efforts. Prenez conscience de cette position, vous pouvez fermer les yeux pendant l'exercice.

De la chaleur

Pour terminer votre séance, vous pouvez appliquer de la chaleur sur les muscles masseter et temporal de chaque côté à l'aide d'une bouillotte sèche ou un gant de toilette trempé dans l'eau à 40°. Vous pouvez garder la chaleur 5 à 10 minutes ou attendez que le gant de toilette ait refroidi.

Mes trucs en plus :

Pour éviter le serrage des dents (clenching) au quotidien, munissez-vous de gommettes de couleur vive, collez-en un peu partout sur vos affaires (selon l'endroit où se porte votre regard). dès que vous voyez une gommette, demandez vous si votre mâchoire est dans la posture de repos, si ce n'est pas le cas, rectifiez le tir !

En plus de la relaxation quotidienne de votre mâchoire, il peut être utile de prendre en charge les symptômes associés, n'hésitez pas à en parler à votre ostéopathe.

Si les douleurs perdurent et que le test d'ouverture des mâchoires est toujours perturbé, n'hésitez pas à consulter un occluso-dentiste pour voir avec lui s'il est nécessaire de porter une gouttière de relâchement ou d'avoir recours à des séances de rééducation.