

## Capsule santé jeunesse Avril 2010

# MOIS DE LA SANTÉ DENTAIRE AU QUÉBEC

## Le bruxisme

- ❖ Vous avez les dents usées et ou sensibles ?!
- ❖ Vous avez des douleurs musculaires de la mâchoire au réveil ?!
- ❖ Vous avez souvent mal à la tête ?!

**Vous souffrez peut-être de bruxisme.**

Le bruxisme est un grincement ou serrement des dents pendant le jour et ou la nuit.

Ce comportement est souvent lié au stress et touche autant les enfants que les adultes.



**Si vous soupçonnez du bruxisme :**

- ❖ Informez votre hygiéniste dentaire et dentiste;
- ❖ Apprentissage de la relaxation;
- ❖ Port d'une gouttière ou d'une plaque occlusale pendant la nuit.



Le comité capsule santé jeunesse