

Serrez-vous les dents?

Technique Hartmann-Bratzlavsky

Si vous êtes quelqu'un qui "*crispe souvent et fortement les mâchoires, dents serrées*", ce qui suit vous intéresse. Avant tout, souvenez-vous: les dents sont aussi et surtout des organes de tact!

La plupart des individus ne sont pas conscients de "crisper les mâchoires, dents serrées". Prenez le temps de vous observer durant la journée, surtout lors d'activités normales qui réclament de l'attention, de la concentration:

- conduire un véhicule
- se servir de l'ordinateur
- regarder la télévision
- éplucher les légumes
- se maquiller
- bricoler, etc.

Si vous souffrez de douleurs et/ou de troubles pour lesquels les traitements demeurent inopérants, une méthode fort simple vous permettra de lutter efficacement contre le serrement intempestif de dents, sans passer par la pose contraignante d'une "gouttière":

Cette technique se fonde sur des arguments issus de la recherche fondamentale: lorsque vous vous apercevez que vous serrez les dents, pincez fortement les lèvres l'une contre l'autre.

Attention, il ne s'agit pas de pincer une lèvre entre les dents!

Ce phénomène décrit par Bratzlavsky s'explique par les connexions existant entre le nerf facial, qui commande les muscles des lèvres (actionnés lors du pincement volontaire), et le nerf trijumeau, qui commande les muscles masticateurs (responsables du serrement de dents): *la mise en action du premier (nerf facial) inhibe l'action du second (nerf trijumeau).*

Grâce à cette façon de procéder, il n'est pas rare d'observer des résultats inattendus, voire ahurissants. Sans aucun antalgique ni anti-inflammatoire, vous pourrez constater la diminution, voire la disparition relativement rapide des troubles ressentis.

Un dernier point important: si vous désirez en retirer tout le bénéfice, il est impératif de vous impliquer totalement et de manière persévérante dans la mise en application de cette méthode.

IMPLICATION SÉRIEUSE = grande chance de réussite

IMPLICATION DÉSINVOLTE = échec assuré

FRÉQUENCE: TOUTES LES 30 MINUTES, PINCEZ FORTEMENT LES LÈVRES DURANT 30 SECONDES, ET CE DURANT 3 SEMAINES

Sources

1°Prof. Francis Hartmann <tmd-dentalmedical.org/site/index.php?lng>

2°Bratzlavsky M (1972) Reflexes with intra-oral afferents in human lip musculature. *Experim. Neurol.* 37: 179-87

3°Bratzlavsky M (1976) Pauses in activity of human joint closing muscles. *Experim. Neurol.* 36: 160-5

Commentaire

Il n'y a aucun miracle: simplement, BRATZLAVSKY dans les années 70 décrit un mécanisme neurophysiologique fort complexe. HARTMANN qui assista à cette démonstration eut l'idée de l'appliquer en clinique **pour lutter** contre le bruxisme centré, plus **précisément contre la crispation des mâchoires dents serrées**, responsable de tant de douleurs et de troubles invalidants pour les malades et déconcertants pour les praticiens.