

Bruxisme : serrer ou grincer des dents

FICHE INFORMATIVE



COMPRENDRE

Le bruxisme est un serrement ou un grincement des dents, à l'éveil ou pendant le sommeil. Il peut être discret et mérite un avis s'il s'accompagne de douleurs ou de dommages.

Observer	Noter les moments de gêne et ce qu'un proche a remarqué, sans conclure seul.
Consulter	Signaler douleur, sensibilité ou dent abîmée au dentiste. Parler au médecin des difficultés de sommeil.
Protéger	Une gouttière est choisie et ajustée par un professionnel ; elle ne remplace pas la recherche des facteurs en cause.

LES BONS RÉFLEXES

À partager : le stress peut participer au bruxisme, mais ne l'explique pas toujours. Ne pas arrêter seul un médicament ni utiliser un dispositif improvisé en bouche.

Un serrement de dents n'a pas toujours la même cause ni les mêmes conséquences. Douleur, dent abîmée ou gêne persistante : prendre rendez-vous avec le dentiste.

Sources publiques : NHS · Bruxisme : signes, facteurs et prise en charge (anglais) · NIH / NIDCR · Comprendre le bruxisme (anglais) · Leeds NHS · Serrement et grincement des dents (anglais)

[Lire la définition complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

