Cabinet des Docteurs Florence DEMEURE & Astrid EVRARD & Elod...
Orthodontistes exclusifs à NAMUR
11, Place de l'Ecole des Cadets 5000 NAMUR
Tel. : +32 081 26 13 30
www.orthodontiste-demeure.com

Mastication et orthodontie

La bouche est faite pour manger et donc pour mâcher, mais ce rôle essentiel de la mastication est souvent négligé.

Avec le développement d'une nourriture molle, hachée, mixée, la mastication chez les enfants devient insuffisante et la mâchoire n'est plus assez stimulée ce qui peut entraîner :

- Un manque de développement de la mâchoire inférieure par faiblesse des mouvements latéraux.
- Une usure insuffisante des dents de lait.

Au contraire, une alimentation solide permet une mastication efficace avec un bon développement des mâchoires et, bien sûr, des dents qui trouvent alors leur juste place.

ALIMENTATION

- Il est donc important d'introduire progressivement dans l'alimentation de l'enfant des petits morceaux à mâcher (adaptés à son âge et à sa dentition). Si l'alimentation reste liquide, les aliments continuent à être aspirés comme s'ils étaient tétés.
- N'hésitez pas à proposer des fruits ou des légumes crus tels que : pommes, carottes, croûtons de pain, biscuits durs, ...
- Les muscles masticateurs, ainsi sollicités, stimuleront la croissance des bases osseuses et favoriseront la mise en place d'une bonne occlusion (fermeture des mâchoires).

TRAITEMENTS

- En cas de problème, il sera possible de stimuler la croissance de la mâchoire à l'aide d'appareils orthodontiques permettant à la mâchoire inférieure (la mandibule) d'effectuer des mouvements latéraux.

Une rééducation de la mastication effectuée en parallèle permettra de maintenir les résultats dans la durée.

POUR LES ADULTES

- Ne laissez pas traîner une carie, une prothèse à réajuster ou un appareil qui vous gêne. Cela incite à privilégier systématiquement la mastication d'un seul côté et des troubles peuvent s'installer (tension, maux de tête, ...). La mastication doit être bilatérale alternée, c'est-à-dire d'un côté puis de l'autre.

À noter : il est conseillé de s'entraîner à mâcher 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre.

À SAVOIR

Un trouble fonctionnel traité en amont évitera des complications orthodontiques ultérieures.