

LA PLAQUE OCCLUSALE

Une plaque occlusale est un appareil amovible fait d'un acrylique rigide qui recouvre le bout et le dessus des dents de la mâchoire supérieure ou inférieure. Elle ressemble aux protecteurs buccaux portés par les sportifs (boxeur, joueur de hockey).

A quoi sert-elle?

- Procurer une position orthopédique plus stable des mâchoires.
- Protéger les dents chez les patients qui serrent au grincement des dents (bruxeurs).
- Protéger les traitements restauratifs (couronnes-ponts).
- Comme moyen diagnostique pour évaluer la relation entre vos dents.
- Dans certains cas, diminuer les douleurs aux muscles de la mastication et/ou à l'articulation des mâchoires

Ses limites

Les personnes qui souffrent de douleur aux muscles de mastication et/ou à l'articulation des mâchoires ne ressentent pas toutes le même degré de soulagement. En général, quand la plaque est utilisée dans le traitement de la douleur, elle doit être accompagnée de d'autres formes de traitement que votre dentiste vous indiquera (application de froid ou de chaleur, exercices, réduction du stress, etc.)

Avantages

La plaque occlusale se veut un traitement réversible c'est-à-dire qu'elle n'altère pas la dentition. De plus, puisqu'elle se fabrique en quelques visites, son coût est relativement abordable.

Désavantages

Il y a très peu de désavantages à porter une plaque occlusale. Certaines personnes rapportent parfois un inconfort léger et passager au début du traitement.

Déroulement des séances

Lors de la consultation, vous aurez un examen approfondi. Par la suite, nous prenons des empreintes de vos dents. Au rendez-vous suivant, on ajuste la plaque et elle vous est remise. Finalement, 4 à 6 semaines plus tard nous vous revoyons pour une vérification.

Au début du traitement, vous pouvez noter:

- Une augmentation de la salivation peut se produire lors de la mise en bouche, mais ceci se corrige dans les heures qui suivent.
- Un changement dans la manière dont vous parlez. Ceci est temporaire pour la majorité des personnes, le temps que la langue s'adapte à l'épaisseur de l'acrylique. Si vous portez la plaque pendant le jour, il se peut que vous ressentiez un petit changement dans la phonétique.
- Que les dents ne ferment pas ensemble comme à l'habitude. C'est dû à la diminution des tensions musculaires. Cependant, vos dents se touchent normalement après quelques minutes.

Quand porter la plaque ?

- La première soirée, commencez à la porter une vingtaine de minutes en poursuivant vos activités normales comme par exemple en regardant la télévision. L'adaptation est plus facile si vous essayez de la porter lors d'activités non stressantes.
- Augmentez graduellement la durée du port de la plaque de façon à la porter une nuit complète vers la quatrième soirée.
- Ensuite, portez-la selon les recommandations de votre dentiste. Il est possible qu'il vous suggère de la porter lors d'activités sportives, lors de la conduite automobile et même pendant la journée.

Le suivi

- Les frais d'ajustement sont couverts pour 3 mois, les ajustements ultérieurs minimes seront faits aux visites bisannuelles ou à un rendez-vous et seront de 0 à 50\$ selon l'ajustement.
- Le nombre de visites de contrôle varie selon la gravité du cas.
- Pour les personnes ne présentant aucune douleur, des visites bisannuelles peuvent être suffisantes.
- Pour les patients bruxeurs (qui grincent des dents) ou en douleur aigue, des visites hebdomadaires ou mensuelles peuvent être nécessaires.

Entretien et durée de vie

- Nettoyez votre plaque avec une brosse à dent, de l'eau et un nettoyant doux et non abrasif (ex : Polident nettement frais ou pâte à dent pour jeunes enfants/bébés) pour enlever tout dépôt de calcaire, de plaque et le mauvais goût.
- Pour s'assurer d'enlever les dépôts calcaires sur la plaque si le nettoyant n'est pas suffisant, vous pourriez utiliser les pastilles de trempage conçues pour les prothèses dentaires (dentiers).
- La durée de vie d'une plaque occlusale peut varier de 6 mois, pour les patients présentant un bruxisme sévère (grincement de dents), à 5 ans pour les autres patients. La durée moyenne est de 4 ans environ.
- La plaque occlusale jaunit en général avec le temps.
- Si vous sentez qu'elle ne tient plus comme avant, qu'elle est percée, brisée ou que vos dents ne ferment plus comme avant, il est temps de consulter votre dentiste.