DOULEURS DE LA MÂCHOIRE

troubles de l'articulation temporo-mandibulaire, ATM, SADAM

Douleur, craquements ou difficulté à ouvrir la bouche.

DOS, NUQUE ET TÊTE

UNE MÂCHOIRE MÉNAGÉE ET DES EXERCICES DOUX AIDENT SOUVENT.

BON À SAVOIR

Les troubles de l'articulation temporo-mandibulaire sont fréquents et évoluent le plus souvent favorablement. Les exercices et la thérapie manuelle font partie des traitements recommandés. Un craquement sans douleur n'est pas inquiétant.

Ce qui aide

- Mangez tendre quelques jours, en petits morceaux.
- Mâchoire au repos : lèvres fermées, dents écartées, langue au palais.
- Repérez les moments où vous serrez les dents.

Ce qui freine

- Le chewing-gum et les aliments durs.
- Ouvrir grand la bouche : en bâillant, retenez le menton avec la main.
- Mordiller un stylo, se ronger les ongles.

LE PETIT PLUS Une chaleur humide sur la joue, 10 à 15 minutes, détend souvent les muscles de la mastication.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Position de repos

Langue posée derrière les dents du haut, dents écartées, lèvres fermées. Respirez par le nez.

1 minute, 6 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Ouvrir droit

Langue au palais, ouvrez lentement la bouche sans que la mâchoire dévie, puis refermez.

10 fois, 3 fois par jour

Sans douleur

3 Auto-massage

Du bout des doigts, massez doucement les joues en petits cercles.

1 à 2 minutes, 2 fois par jour

Pour soulager

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la mâchoire se bloque, bouche ouverte ou fermée ;
- la joue gonfle ou vous avez de la fièvre ;
- la douleur suit un choc sur le visage ;
- vous avez du mal à avaler ; vous avez plus de 50 ans, des maux de tête récents et mal en mâchant.

Douleur de la mâchoire à l'effort ou avec une douleur dans la poitrine, ou trouble brutal de la vue : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Busse et al., BMJ, 2023 (recommandation de pratique clinique) · Armijo-Olivo et al., Physical Therapy, 2016 (revue systématique) · Schiffman et al., Journal of Oral & Facial Pain and Headache, 2014.