

CLINIQUE LA MASTICATION



**DR JEAN-PIERRE DUBOIS**  
CHIRURGIE-DENTAIRE ET  
ORTHODONTIE FONCTIONNELLE  
PRÉSIDENT DE L'AEREF  
ET MEMBRE DU SYNDICAT  
UNIODF

# L'importance de la mastication

Tous les fonctionnalistes parleront de la ventilation nasale et de la déglutition adulte pour la pérennité des traitements d'orthodontie, mais n'oublions pas l'enseignement du professeur Pédro PLANAS qui prônait l'importance de la mastication unilatérale alternée.



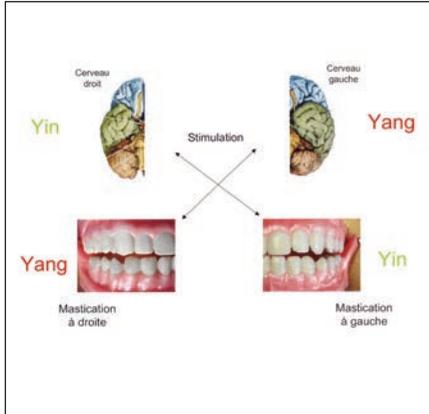
**Nous mastiquons normalement nos aliments environ 20 à 30 minutes par jour, et nous contractons 200 muscles masticateurs lors de nos 3 repas quotidiens.**

La mastication est un mouvement assez complexe qui fait intervenir les arcades dentaires, les maxillaires respectifs, les muscles masticateurs et les ATM.

La mastication, c'est aussi la stimulation des muscles masticateurs du côté travaillant (ou mastiquant).

Elle favorise la croissance osseuse car mâcher stimule la formation des muscles et des os de la mâchoire, donc mastiquer des aliments durs le plus souvent possible c'est produire des cellules osseuses.

L'intérêt physiologique de notre mastication réside dans la stimulation croisée des deux cerveaux : en mastiquant à droite nous stimulons notre cerveau gauche et en mastiquant à gauche nous stimulons notre cerveau (voir croquis). L'idéal est de mastiquer des deux côtés en alternance afin de stimuler nos deux cerveaux.



### L'articulé inversé

Les personnes qui possèdent un articulé inversé ne mastiquent que du côté où le rapport dentaire est inversé (loi de Planas pour l'utilisation minimale d'énergie) et ne développent leurs muscles masticateurs que d'un côté de la face.

De plus un déplacement des dents s'opère avec une déviation des milieux puisque la dimension verticale devient alors plus importante du côté qui ne mastique pas.

Comme déjà dit : mastiquer d'un côté stimule le cerveau du côté opposé, si le

cerveau dominant est le gauche (pour caricaturer : celui de l'adjutant de l'armée) si le cerveau dominant est le droite (pour caricaturer : celui de l'artiste).

Le masticateur de droite ne s'appuiera pas sur son imagination et sa créativité mais seulement sur son efficacité et son intelligence. Inversement, le masticateur de gauche comptera sur sa créativité et son imagination et non sur ses performances et son efficacité .

### Les exercices à faire

Afin d'obtenir une mastication équilibrée il convient de mastiquer tous les jours un chewing gum sans sucre 5 fois d'un côté puis 5 fois de l'autre côté et recommencer cette opération pendant 5 minutes.

Nous ne devons pas oublier de dire à nos patients que la mastication est la gymnastique naturelle de notre appareil manducateur. Une mastication équilibrée et une déglutition adulte sont des stimulants prépondérants du système nerveux central (je mastique donc je suis). Voir agenda p.36 «L'atelier de la symbolique» du 19 mai 2014 ■

#### TROIS PARTIES DU CERVEAU QUI NOUS INTÉRESSENT

HÉMISPHERE GAUCHE	CORPS CALLEUX	HÉMISPHERE DROIT
<b>CÔTÉ YANG</b>		<b>CÔTÉ YIN</b>
TRAITE LES DONNÉES ANALYTIQUES CONCRÈTES, OBJECTIVES ET VERBALES	CONNEXIONS NEURONALES ENTRE LES DEUX HÉMISPHERES	TRAITE L'AFFECTIF, LE SPONTANÉ, LA SYMBOLIQUE, L'ART ET LE VISUEL
STIMULÉ PAR MASTICATION À DROITE	STIMULÉ PAR DÉGLUTITION AVEC LANGUE AU PALAIS	STIMULÉ PAR MASTICATION À GAUCHE
DÉVELOPPEMENT PLUS PRONONCÉ CHEZ L'HOMME	DÉVELOPPEMENT PLUS PRONONCÉ CHEZ LA FEMME	

### LE QUESTIONNEMENT

#### FONCTIONNEL

Où se trouve ta langue au repos ?

- a) en haut au palais
- b) contre les dents
- c) en bas au plancher de la bouche

Où se trouve ta langue lors de la déglutition ?

- a) en avant
- b) en arrière

Lors de la déglutition, contractes-tu les lèvres et les joues ?

- a) oui
- b) non

Lorsque tu regardes la télévision, as-tu ?

- a) la bouche ouverte en général
- b) la bouche fermée

Respires-tu fréquemment ?

- a) par le nez
- b) par la bouche

As-tu une tétine, un pouce, un doigt, un doudou, ou un objet dans la bouche :

- a) la journée ?
- b) la nuit ?
- c) jamais ?

Lorsque tu es à table, mastiques-tu :

- a) des deux côtés en alternance ?
- b) d'un seul côté ,lequel ?

