***La sophrologie là où on ne l’attend pas …***

Le grincement des dents appelé aussi **bruxisme** se manifeste particulièrement durant le sommeil chez des personnes **anxieuses** ou lors de période de **stress** intense.

Il peut présenter des conséquences désagréables. L’entourage peut être incommodé par les bruits émis principalement la nuit. Un autre effet non négligeable est l’**usure** **de l’émail** provoquée par le frottement des dents. Les dentistes sont capables d’identifier très facilement leurs patients souffrant de bruxisme. On observera également de possibles **douleurs** dans la mâchoire et même jusque dans la nuque dues aux contractions musculaires liées à cette activité involontaire.

La **sophrologie** par son action générale sur le stress et grâce à un travail spécifique sur le sommeil permettra de diminuer voire disparaître ces grincements de dents si désagréables et dommageables.