

# Il m'arrive de grincer des dents la nuit

## Le bruxisme

Le bruxisme ou grincement des dents correspond à une augmentation importante des périodes de contact des dents entre elles en dehors de la mastication et de la déglutition.

Le bruxisme peut être effectué le jour et la nuit pendant le sommeil. Les mouvements sont inconscients, ce qui entraîne des frottements dentaires importants et des usures.