

LA MASTICATION

Les bienfaits d'une mastication unilatérale alternée et d'aliments durs/texturés



1. La mastication unilatérale alternée:

- **Définition :** Alterner les côtés (gauche/droite) lors de la mastication au lieu de mâcher toujours du même côté.

- **Bienfaits :**

- Équilibre musculaire des deux hémifaces : évite une asymétrie faciale et participe au bon développement des arcades dentaires .

- Prévention des troubles de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) et autres dysfonctions liées à une sollicitation excessive d'un seul côté.

- Amélioration de la coordination neuromusculaire et stimulation des deux hémisphères cérébraux.

- Participe au développement cognitive et moteur de l'enfant par l'activation des zones cérébrales liées à la motricité , la mémoire et la concentration, grâce aux connexions entre les nerfs crâniens et le cerveau.

- **Risques d'une mastication unilatérale exclusive sur la sphère oro-faciale :**

- Fatigue musculaire et douleurs de l'ATM, déséquilibre postural et occlusal, troubles de l'oralité.

- Asymétrie du développement oro-facial chez l'enfant, avec apparition précoce d'un mauvais alignement dentaire.

2. Les bienfaits de la mastication d'aliments durs et texturés:

- Permet l'apprentissage de la mastication et de la déglutition. Les aliments texturés nécessitent une mastication plus longue, ce qui améliore la digestion (en stimulant la production de salive), l'absorption des nutriments et la satiété

(manger plus lentement assure une meilleure régulation de l'appétit).

- Favorise le développement harmonieux des mâchoires chez l'enfant, par une meilleure répartition des forces occlusales (:prévention des troubles dentaires / orthodontiques, occlusaux et posturaux).
- Renforce la musculature masticatrice (masséters, temporaux, ptérygoïdiens)
- Entretient la densité osseuse alvéolaire et prévient la résorption osseuse future ("déchaussements" des dents).