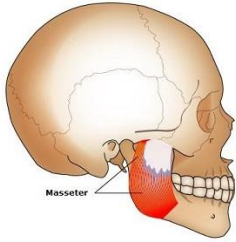


## Cou partie 3: Masséters

Article publié le 21 juin 2017



<https://www.asmileabove.ca/blog/tmj-symptoms/>

Vous allez me dire c'est quoi le rapport entre la mâchoire et le cou? Avec mes années d'expérience, je peux dire qu'il y en a un. Les masséters font partie des muscles de la mastication en plus d'être le plus puissant. Ils s'insèrent à l'os zygomatique (l'os de la joue) et s'attachent à la mandibule. Selon les écrits, il existe 3 faisceaux mais ce sont les ostéopathes qui utilisent des techniques plus avancées pour le détendre.

Pourquoi ils feraient mal? Dans les cas de traitements dentaires comme les broches, les traitements de canal, l'extraction de dents ou un appareil dentaire où notre mâchoire a été longtemps ouverte et forcé à subir un changement. On peut ajouter recevoir un coup de poing ou de pied au visage ce qui dévirait la mâchoire ou encore le bruxisme (grincer des dents). Tout cela peut causer un mal de tête puisque ce muscle est en lien avec le muscle temporal et aussi les muscles supra-hyoïdiens (sous la mâchoire).

Ce muscle est très accessible pour se masser soi-même. Ouvrez légèrement la bouche, détendez la mâchoire et palper ce muscle tendu près de l'oreille. Avec le bout des doigts, faites des frictions circulaires avec une pression légère à moyenne. (oui, même si on travaille en douceur ça travaille. Une autre version que je montre à mes clients, c'est de fermer la bouche et de prendre ce muscle tout en tentant de le décoller et aller jusqu'au bout de la mâchoire sous l'oreille.



<https://www.youtube.com/watch?v=g2jq0LB8b50>

Au lieu d'accumuler de la colère et de serrer les dents, souriez! Ça détend!