



## OAM : RECOMMANDATIONS

*Service de Dentisterie*



# CONTACT

Consultation de

Dentisterie - Stomatologie - Orthodontie



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



www.chu-tivoli.be



OAM : RECOMMANDATIONS

référence : COMDENT003

Rédacteur: Mme Anne-France BOUCART

Conception graphique: Service communication

Crédits photos: Adobe Stock, Jordan FERNEMONT

E.R.: CHU Tivoli

# 1 OAM et son spécialiste

Une OAM est un appareil amovible appelé “**O**ρθήσe d’**A**vancée **M**andibulaire”.

C’est un dispositif réalisé sur mesure par un laboratoire spécialisé en médecine du sommeil et agréé aux normes ISO.

Il traite de manière symptomatique le syndrome d’apnée du sommeil (SAS) ainsi que les ronflements.

Le spécialiste OAM est un dentiste, un orthodontiste ou un stomatologue qui est spécialisé en médecine dentaire du sommeil.

Le spécialiste OAM exerce au sein d’un centre du sommeil agréé par l’INAMI avec une équipe pluridisciplinaire.

Cette équipe est composée de :

- › Médecins (pneumologues, ORL, somnologues, neurologues, stomatologues, chirurgiens maxillo-faciaux...)
- › Dentistes, orthodontistes spécialisés en médecine dentaire du sommeil
- › Secrétaires sommeil
- › Infirmières sommeil spécialisées
- › Techniciens de laboratoire de sommeil



## 2 Comment fonctionne une OAM ?

L'OAM modifie la perméabilité des voies aériennes supérieures (pharynx, nasopharynx), ce qui signifie qu'elle permet de garder les voies respiratoires supérieures ouvertes, afin d'empêcher le collapsus pharyngé (= chute du pharynx) et les ronflements. Cette modification est due à l'avancée de la mâchoire inférieure provoquée par l'OAM.



Sans l'OAM



Avec l'OAM

## 3 Quand doit-on porter l'OAM ?

L'OAM doit être portée toutes les nuits et tant que les apnées persistent. Seul le pneumologue ou le spécialiste peut modifier la prescription du port de l'OAM.

## **4** Entretien

Faire tremper l'OAM dans de l'eau claire avec un comprimé de Nitradine® (en vente chez le pharmacien) pendant 10 min 1 à 2 fois / semaine.

Les chiens raffolent des appareils dentaires. Merci de faire attention à vos animaux de compagnie.

## **5** Effets secondaires

- › Douleurs matinales des mâchoires.
- › Douleurs musculaires.
- › Certaines dents deviennent sensibles à la pression (surtout les dents antérieures).
- › Irritations des gencives.
- › Bouche sèche ou, au contraire, hypersalivation.
- › Sensation que les contacts entre les dents sont différents.

Ces effets secondaires sont transitoires ou peuvent fluctuer avec le temps.

## **6** Exercices en cas de douleurs musculaires ou articulaires

Ces exercices durent 3 minutes chaque matin avant le petit déjeuner. Ils aident à étirer et relâcher les muscles après avoir retiré votre appareil. Ils facilitent également les mouvements des mâchoires pendant les activités quotidiennes telles que manger et parler.

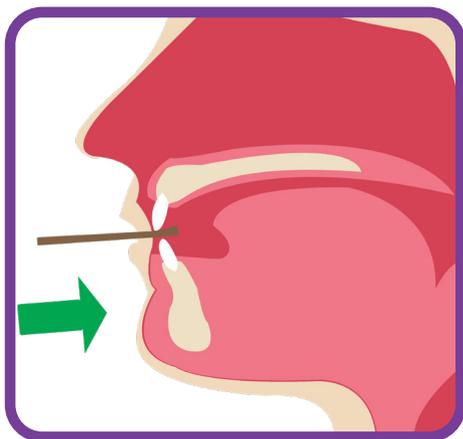
## EXERCICE N°1 A

Maintenez un morceau de bois type « abaisse langue » entre vos dents de devant (incisives).  
Mordez sur le milieu de la pièce en bois.



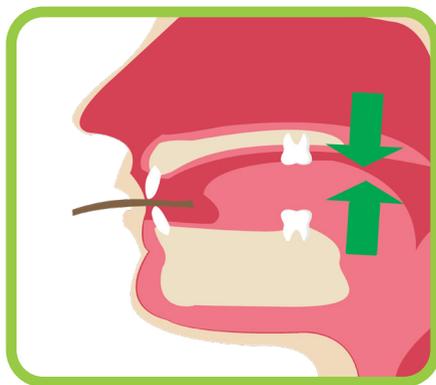
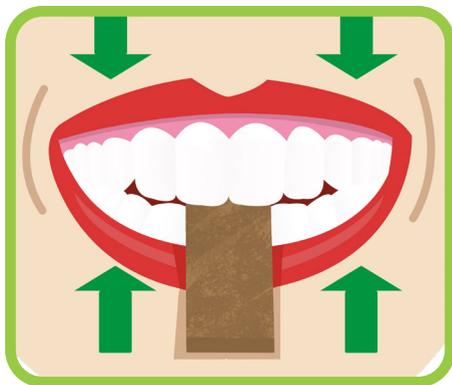
## EXERCICE N°1 B

Gardez vos dents ainsi sur le bois puis faites glisser et relâcher votre mâchoire inférieure vers l'arrière aussi loin que vous pouvez. Maintenez cette position pendant 5 secondes.



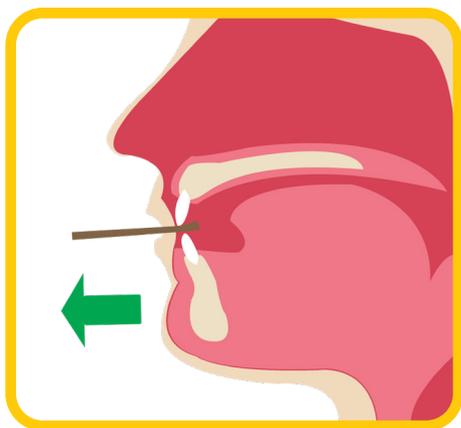
## EXERCICE N°1 C

Ensuite, essayez de mordre sur les dents du fond (molaires) fermement, des deux côtés, pendant 10 secondes. Les dents du fond n'entrent pas en contact grâce à l'épaisseur de l'OAM.



## EXERCICE N°1 D

Puis, tenant toujours le morceau de bois, faites glisser votre mâchoire inférieure vers l'avant aussi loin que possible sans inconfort et maintenez 5 secondes.



## EXERCICE N°1 E

Répétez la série de mouvements (environ 5 fois) pendant 3 minutes en vous aidant d'un chronomètre ou d'une montre.

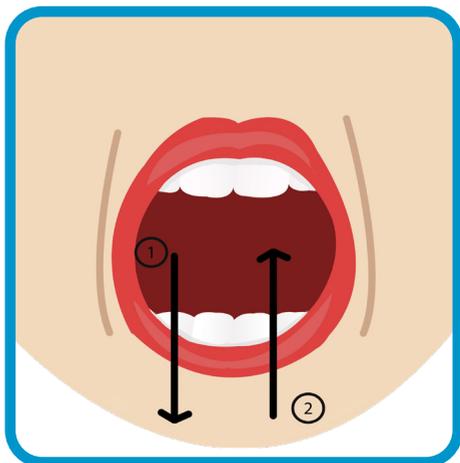
Ces exercices doivent se faire doucement et facilement, ils ne doivent pas produire ou augmenter la douleur et l'inconfort.



*Humanisme*

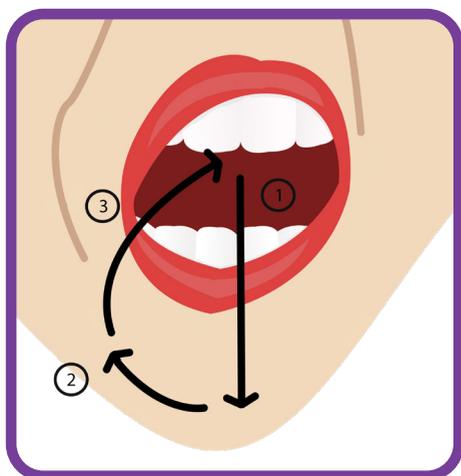
## EXERCICE N°2 A

Ouvrez la bouche aussi grande que possible sans inconfort, puis fermez la bouche. Utilisez un miroir pour que le mouvement d'ouverture soit vertical et rectiligne (sans déplacement à droite et à gauche).



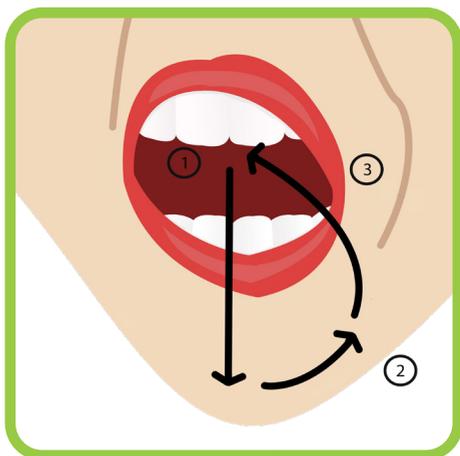
## EXERCICE N°2 B

Ouvrez la bouche aussi grande que possible sans inconfort et déplacez la mâchoire inférieure légèrement sur le côté droit. Retournez à la position de fermeture avec un mouvement circulaire.



## EXERCICE N°2 C

Ouvrez la bouche aussi grande que possible sans inconfort et déplacez légèrement la mâchoire inférieure sur le côté gauche. Retournez à la position de fermeture avec un mouvement circulaire.



## EXERCICE N°2 D

Répétez la série de mouvements (environ 5 fois) pendant 3 minutes en vous aidant d'un chronomètre ou d'une montre.

Ces exercices doivent se faire doucement et facilement, ils ne doivent pas produire ou augmenter la douleur et l'inconfort. Evitez les mouvements excessifs et inconfortables.



# Après la pose de l'OAM

DANS LES 5 MOIS

Polysomnographie

Rendez-vous de contrôle avec le spécialiste OAM

Rendez-vous de contrôle avec le spécialiste OAM

Rendez-vous avec le pneumologue pour l'analyse des résultats

AVANT UN AN

**ATTENTION !**

Pas de rendez-vous de contrôle = pas de renouvellement de convention = plus de remboursement par la Mutuelle





Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli  
Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière  
Tél. : 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99  
[www.chu-tivoli.be](http://www.chu-tivoli.be)