

Brossez de façon systématique!

Afin d'assurer l'élimination la plus complète possible de la plaque sur les surfaces de vos dents, il vous faut procéder de manière systématique. Discutez avec votre médecin-dentiste ou votre hygiéniste dentaire de la technique de brossage qui convient le mieux pour votre hygiène bucco-dentaire individuelle; faites-vous expliquer le déroulement optimal des différentes étapes de nettoyage. La durée du nettoyage complet et méticuleux de toutes les surfaces dentaires est de 2 à 3 minutes au minimum.

Conseils et astuces

- Après la consommation d'aliments ou de boissons acides, rincez-vous la bouche à grande eau ou avec un produit de rinçage au fluorure.
- Pour le nettoyage des dents, utilisez par principe une brosse à dents souple; n'exercez pas trop de pression au cours du brossage.
- Utilisez un dentifrice contenant du fluorure avec un faible pouvoir abrasif (valeur RDA d'environ 40).
- Une fois par semaine, appliquez sur l'ensemble de vos dents un produit à concentration élevée de fluorure. Les fluorures augmentent la résistance des dents à l'égard des acides.

Limitez le risque d'abrasion des surfaces de vos dents: ne brossez jamais les dents immédiatement après avoir vomé, après des régurgitations acides ou après avoir consommé des quantités importantes d'acides – d'autant moins si vous avez déjà des érosions. Ce n'est que dans ces situations que vous avez le droit d'attendre une heure avant de vous brosser les dents.



3. Salive

La salive a la capacité de neutraliser et de diluer les acides à l'intérieur de la cavité buccale. En outre, elle peut réparer par reminéralisation l'émail déjà attaqué, en d'autres termes, en lui rendant les sels minéraux «délavés» et perdus par l'attaque des acides. Chaque être humain sécrète une quantité de salive individuelle et de composition singulière. Selon la prédisposition et les caractéristiques du flux salivaire, les dents peuvent être plus ou moins bien protégées contre les érosions. Les individus avec un faible flux salivaire ont ainsi un plus grand risque d'érosions dentaires. Un flux salivaire réduit peut être dû à une prédisposition ou à l'absorption de certains médicaments, voire suite à une radiothérapie de la région du crâne et/ou du cou.

Conseils et astuces

- Stimulez la sécrétion de la salive, surtout après avoir consommé des aliments ou boissons acides, p.ex. en mâchant des chewing-gums ménageant les dents (au logo du petit bonhomme «sympadent»).
- Buvez une quantité suffisante de liquides sans sucre et exempts d'acides, en répartissant la consommation tout au long de la journée. L'eau reste la meilleure boisson désaltérante – même en cas de grande soif!

Surveillez votre flux salivaire et essayez de stimuler un débit de salive trop faible.

4. Affections gastro-intestinales ou troubles alimentaires

Les individus souffrant d'affections gastro-intestinales ou présentant des troubles du comportement alimentaire courent un risque particulièrement important de subir des érosions dentaires.

Conseils et astuces

- Evitez de vous brosser les dents immédiatement après avoir vomé. En lieu et place, rincez la bouche par un bain de bouche fluoré ou, à défaut, à grande eau.

- D'entente avec votre médecin-dentiste, utilisez un produit de fluoruration à efficacité élevée. Les fluorures augmentent la résistance des dents à l'égard des acides.
- Les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire trouveront sur Internet des informations complémentaires concernant les groupes d'entraide ou les possibilités thérapeutiques, de même que des professionnels qualifiés, p.ex. sur www.tr-alimentaires.ch/.

Si vous souffrez d'affections gastro-intestinales ou de troubles du comportement alimentaire, renseignez-vous sur les groupes d'entraide ou les possibilités thérapeutiques par des professionnels qualifiés.



Avez-vous encore des questions?

Pour toute autre question concernant les érosions dentaires, veuillez vous adresser à votre médecin-dentiste SSO ou à votre hygiéniste dentaire.

Société Suisse d'Odonto-stomatologie SSO
Service de presse et d'information
Postgasse 19, Case postale, 3000 Berne 8
Tél. 031 310 20 80
Courriel info@sso.ch
Internet <http://www.sso.ch>

Conseiller scientifique

Prof. Dr méd. dent. Adrian Lussi
Clinique des traitements conservateurs, de médecine dentaire préventive et de pédodontie, Université de Berne

Erosions dentaires

Plaisirs acides: pensez aux conséquences!

Les érosions dentaires, c'est quoi, au juste?

Le terme «érosion» est dérivé du mot latin «erosio» qui signifie «action de ronger». Dans le cas des érosions dentaires, la surface des dents est «rongée» par certains acides, ces attaques aboutissant à la destruction de l'émail (la couche de «revêtement» de la dent), et parfois même de la dentine (la substance qui constitue l'essentiel du volume de la dent). Contrairement aux caries, les érosions ne sont causées ni par des bactéries (plaque) ni par une hygiène bucco-dentaire inadéquate.

■ **Définition des érosions dentaires: zones de destruction localisées à la surface des dents rongées par l'action de certains acides, sans que des bactéries ne soient primairement impliquées.**

Comment reconnaître les érosions dentaires?

Les érosions légères, limitées aux couches superficielles de l'émail, passent souvent inaperçues. Elles ne provoquent aucun symptôme et la couleur des dents reste inchangée. Au stade plus avancé, la destruction atteint la dentine. Lorsque celle-ci est mise à nu, des sensibilités au chaud et au froid, voire des changements de couleur peuvent se manifester.

■ **Les érosions légères passent souvent inaperçues, du fait qu'elles ne provoquent pas de symptômes. Les érosions avancées peuvent aboutir à des sensibilités aux changements de température et des colorations (dyschromies dentaires).**

Les érosions dentaires sont-elles fréquentes?

En Suisse, selon une étude menée en 1991 (Lussi et coll.), environ un tiers des personnes âgées de 26 à 30 ans, et près de la moitié des personnes de 45 à 50 ans sont affectées par des érosions dentaires. Une autre étude, réalisée en 1994 (Jaeggi & Lussi), a montré que tous les enfants examinés âgés de 5 à 9 ans présentaient des érosions sur les dents de lait – et 14% également sur les dents définitives.

■ **Les érosions dentaires sont fréquentes: en 1994, des chercheurs suisses ont constaté des érosions sur les dents de lait chez tous les enfants âgés de 5 à 9 ans – et chez 14% même sur des dents définitives!**

Quelles sont les causes des érosions dentaires?

Les causes des érosions dentaires sont les acides, provenant p.ex. de certains fruits, de boissons pour les sportifs et de jus de fruits. Les contacts fréquents et répétés avec de tels acides entraînent la destruction progressive de l'émail et de la dentine des dents. Il est paradoxal de noter que ce sont précisément les personnes très conscientes de leur santé qui sont particulièrement affectées par des érosions dentaires.

Deux sources d'acides:

Acides extrinsèques (apportés de l'extérieur)

- Aliments et boissons acides (fruits et légumes acides, mets préparés au vinaigre (p.ex. salades), soft-drinks,



jus de fruits, thé froid (ice tea), alco pops, boissons énergétiques isotoniques pour sportifs, etc.).

- Médicaments (Aspirine, préparations de vitamine C, toniques fortifiants à base de fer, etc.).

Acides intrinsèques (provenant de l'intérieur du corps)

- Affections du tractus gastro-intestinal avec régurgitation d'acide gastrique (reflux), connues sous les termes de brûlures d'estomac ou renvois acides.
- Vomissements fréquents, p.ex. en cas de troubles du comportement alimentaire (boulimie).

■ **Ce ne sont pas les bactéries, mais des acides qui sont à l'origine des érosions dentaires. Les acides peuvent provenir de l'intérieur du corps ou être apportés de l'extérieur.**



Comment prévenir les érosions dentaires?

L'émail rongé par les acides est irrémédiablement perdu. Il y a cependant des possibilités de prévenir la survenue de telles lésions. Voici quelques astuces et quatre conseils concernant les principaux facteurs de risque en jeu, à savoir l'alimentation, l'hygiène bucco-dentaire, la salive et la situation personnelle sur le plan psychique:

1. Comportement alimentaire

Veillez à respecter, à l'avenir également, les règles d'une alimentation saine et équilibrée. Continuez à consommer des fruits, des crudités et des jus de fruits. Réduisez toutefois le nombre des expositions (attaques) aux acides au cours de la journée.

Conseils et astuces

- Consommez les boissons acides de préférence d'un seul trait, plutôt que par petites gorgées ou utilisez une paille pour éviter tout contact prolongé de l'acide avec les dents.
- Consommez les boissons acides de préférence lors des repas plutôt qu'entre deux; la neutralisation de l'acide se fera ainsi plus facilement.
- Neutralisez l'acide en vous rinçant la bouche à l'eau, en buvant un peu de lait ou en mangeant un morceau de fromage.
- Lorsque vous êtes en déplacement, emportez avec vous du chewing-gum; les gommes à mâcher stimulent le flux salivaire. Veillez à choisir un chewing-gum ménageant les dents, reconnaissable au logo du petit bonhomme «sympadent» au parapluie: ces produits ne causent ni caries ni érosions.



■ **Essayez de neutraliser les acides, de réduire les contacts directs des acides avec les dents et de limiter la consommation de boissons contenant des acides.**

2. Hygiène bucco-dentaire

Les techniques de brossage inadéquates ou les excès d'hygiène avec des produits de soins dentaires inappropriés peuvent également occasionner des dommages au niveau des tissus dentaires durs. Ce d'autant lorsque vous venez de consommer des aliments ou boissons contenant des acides peu de temps avant de vous brosser les dents. Ces derniers ramollissent la surface des dents et la rendent ainsi plus vulnérable à l'abrasion mécanique par la brosse à dents.

