

PROPHYLAXIE

Dents saines : ce que vous devez savoir



Quelle est la brosse à dents la plus efficace ? Comment agit le fluor ? Mâcher des chewing-gums : efficace contre la carie ? Adrian Lussi, spécialiste en médecine dentaire préventive, répond aux questions sur une bonne hygiène bucco-dentaire.

À quelle fréquence et quand faut-il se brosser les dents ?

Au moins deux fois par jour, trois fois dans l'idéal : le matin et le soir, et si possible aussi à midi. Si vous n'avez pas la possibilité de vous brosser les dents après le repas de midi, vous pouvez vous rabattre sur une solution de rinçage bucco-dentaire ou des chewing-gums qui ménagent les dents. Cela vaut aussi après chaque en-

cas sucré. Le brossage le plus important est celui du soir, avant d'aller au lit. En effet, la production de salive est réduite durant la nuit et la salive participe de la protection des dents. Il est indispensable de nettoyer ses dents très méticuleusement une fois par jour.

>> Suite à la page 2

> 0,76 Un enfant en bonne santé produit environ 0,76 millilitre de salive par minute. Cette production tombe à environ 0,3 chez l'adulte. La salive contient des substances qui protègent les dents. Les personnes qui ne produisent pas suffisamment de salive en raison d'une maladie doivent nettoyer leurs dents de manière particulièrement minutieuse.

Dans l'idéal, combien de temps faut-il pour se brosser les dents ?

Il faut au moins deux minutes pour un brossage soigneux. C'est peut-être plus longtemps que ce que vous imaginez. Pour apprécier cette durée, vous pouvez vous aider d'un sablier ou du chronomètre de votre smartphone.

Que choisir, une brosse à dents dure ou souple ?

Il est préférable d'utiliser une brosse à dents aux poils souples. Les brosses à dents dures ne nettoient pas mieux les dents et agressent les gencives. Pour cette raison, il est également recommandé d'éviter d'exercer une trop forte pression durant le brossage.

Les brosses à dents électriques sont-elles plus efficaces que les brosses à dents manuelles ?

Les brosses à dents électriques nettoient un peu mieux que les brosses manuelles. Mais une brosse manuelle permet, elle aussi, de nettoyer ses dents efficacement et de les protéger de la carie.

Quelles sont les différences entre les divers modèles de brosses électriques ?

Si vous optez pour une brosse électrique, les professionnels recommandent souvent de choisir une brosse à dents sonore. Grâce à ses quelque 250 oscillations par seconde, elle parvient à déloger les bactéries qui se nichent dans les espaces interdentaires. Mais les brosses à dents oscillo-rotatives nettoient elles aussi très bien les dents. Quel que soit le type de brosse, il est important de la manier correctement.

La technique de nettoyage avec une brosse à dents sonore est-elle la même qu'avec une brosse à dents manuelle ?

Non. Avec la brosse manuelle, vous effectuez de petits mouvements circulaires ou de va-et-vient. Avec la brosse sonore, vous posez la tête de la brosse sur la surface des dents et sur le sillon gingival, puis vous la faites passer d'une dent à l'autre, lentement et sans appuyer. Vous restez environ trois secondes sur chaque dent. Quelle que soit la brosse que vous utilisez, il est important de procéder systématiquement pour nettoyer chaque dent. Pour ce faire, vous pouvez par exemple toujours procéder dans le même ordre en commençant par les surfaces de mastication, avant de passer aux surfaces extérieures, puis intérieures.

Quel est le meilleur dentifrice ?

Choisissez un dentifrice fluoré. C'est le plus important pour protéger vos dents de la carie. Au cours des dernières décennies, la carie a fortement reculé dans notre pays grâce à la généralisation des dentifrices au fluor. Il est préférable de choisir un dentifrice non abrasif. En cas de doute, renseignez-vous auprès de votre médecin-dentiste ou de votre hygiéniste dentaire.

Certains prétendent que le fluor est dangereux, voire toxique pour l'organisme. Est-ce vrai ?

Non. Le fluor ajouté dans le dentifrice l'est sous forme de fluorure, donc de sel. Il ne faut pas confondre cet oligoélément avec le gaz fluor qui, lui, est toxique. L'eau contient naturellement des sels de fluor. Ainsi, de nombreuses eaux minérales et l'eau du robinet en contiennent. Le thé noir en contient aussi. Le fluor rend les dents plus résistantes aux attaques acides et inhibe la prolifération des bactéries présentes dans la plaque qui provoquent la carie.



Est-il judicieux de mâcher des chewing-gums lorsque je suis en route et que ne suis pas en mesure de me brosser les dents ?

Oui. Mâcher régulièrement des chewing-gums sans sucre peut contribuer à prévenir la carie. En effet, mâcher stimule la production de salive et la salive neutralise les acides qui attaquent les dents, emporte les résidus alimentaires hors de la cavité buccale et assure un apport de minéraux précieux pour les dents. Le risque de carie diminue lorsque la production de salive est régulièrement stimulée pendant 10 à 20 minutes après avoir mangé ou bu. Il faudrait cependant malgré tout se brosser les dents avec un dentifrice au moins deux fois par jour.

Dois-je utiliser du fil dentaire ? Avant ou après le brossage des dents ?

De nombreuses caries apparaissent dans les espaces interdentaires où la brosse à dents peine à éliminer la plaque. Avant le brossage, il est donc conseillé d'utiliser des moyens auxiliaires pour nettoyer ces espaces, que ce soit du fil dentaire, des brossettes ou des cure-dents en bois. Les brossettes interdentaires nettoient mieux et sont plus faciles à manier que le fil dentaire. Demandez à votre médecin-dentiste ou à votre hygiéniste dentaire de vous en expliquer le maniement.

Y a-t-il des aliments qui sont particulièrement nocifs pour les dents ?

Le sucre est le principal ennemi des dents. Dans la plaque dentaire, le sucre se transforme en acides qui attaquent les dents et sont responsables de la carie. Essayez de vous limiter à une seule friandise sucrée par jour et brossez-vous les dents juste après. Ainsi, le sucre ne reste que peu de temps sur vos dents. Mais les acides contenus dans les aliments et boissons peuvent eux aussi attaquer vos dents (érosion). Les boissons énergétiques, les sodas (colas, limonades) et les jus de fruits (notamment de pamplemousse) contiennent beaucoup d'acide. Préférez-leur l'eau minérale (non aromatisée au citron) ou celle du robinet. Votre médecin-dentiste peut vous donner des conseils utiles pour éviter les érosions.

Les friandises qui ménagent les dents sont-elles vraiment sans danger ?

Les friandises estampillées « ménage les dents » ou « Sympadent » peuvent être consommées sans problème. Elles arborent souvent le logo *sympadent* (une dent avec un parapluie). Les aliments qui ne portent que la mention « sans sucre » peuvent néanmoins contenir des hydrates de carbone qui attaquent les dents.

Quelles sont les répercussions du tabac sur les dents ?

La consommation de tabac est mauvaise pour la bouche et les dents. Fumer augmente le risque de cancer de la cavité buccale, endommage les muqueuses buccales, altère le sens du goût et favorise la formation de caries. Si vous souhaitez arrêter de fumer, les membres de l'équipe de votre cabinet dentaire peuvent vous conseiller. Votre état de santé bucco-dentaire s'améliorera très rapidement après l'arrêt du tabac, indépendamment du nombre d'années durant lesquelles vous avez fumé.

À quelle fréquence dois-je me rendre chez l'hygiéniste dentaire ?

Cela peut aller d'une à plusieurs fois par an. L'intervalle entre les séances d'hygiène dentaire dépend de facteurs individuels. Renseignez-vous !



L'auteur

Adrian Lussi, médecin-dentiste et ingénieur chimiste EPFZ, est un expert de la médecine dentaire conservatrice et préventive. Il fait partie des plus grands chercheurs de l'espace germanophone en matière de carie. Il a fait des recherches et enseigné durant plus de 30 ans à la Clinique de médecine dentaire restauratrice, préventive et pédiatrique de l'Université de Berne. Le professeur Lussi est l'auteur de plus de 400 articles scientifiques. Il a publié plusieurs livres et reçu de nombreux et prestigieux prix pour ses travaux dans le domaine de la cariologie.

Vidéo : conseils pour des dents saines

Une nouvelle vidéo de la SSO montre l'importance de la prévention : un brossage méticuleux des dents avec un dentifrice fluoré, une alimentation saine pour les dents et des contrôles réguliers chez le médecin-dentiste contribuent à une bonne santé bucco-dentaire. Vous pouvez visionner la vidéo à l'adresse suivante : www.medicine-dentaire-modele-suisse.ch/erklavideo.

#rainbowteeth

Vernis à dents au lieu de vernis à ongles : de plus en plus d'utilisateurs d'Instagram se mettent en scène avec des dents colorées. Une entreprise new-yorkaise a développé un vernis pour les dents qui tient jusqu'à 24 heures et qui peut être rapidement enlevé avec du dentifrice. Reste encore à savoir si ce produit est vraiment sans danger pour les dents et la santé.

De la musique pour combattre l'anxiété chez le médecin-dentiste

La visite chez le médecin-dentiste vous stresse ? Écoutez de la musique, cela vous aidera ! Une étude de l'Université de Zurich a montré qu'écouter de la musique avant un traitement dentaire fait baisser le niveau de stress et de peur du patient.

Des céréales complètes pour réduire le risque de carie

Les céréales complètes sont meilleures que l'amidon transformé non seulement pour l'organisme, mais aussi pour les dents. Une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) montre que l'amidon transformé rencontré dans la nourriture augmente le risque de carie. Les aliments qui contiennent des amidons lentement digestibles tels les produits aux céréales complètes ou les légumineuses détériorent moins la santé bucco-dentaire que ceux qui contiennent des amidons transformés rapidement digestibles comme c'est le cas du pain blanc, des biscuits ou des gâteaux.

Autres informations : www.sso.ch

Ces dents de sagesse qui vous causent bien des ennuis

Les dernières dents à venir compléter la denture humaine sont les dents de sagesse. Elles se font généralement remarquer à l'approche de la vingtaine. Le médecin-dentiste est la personne la mieux placée pour décider s'il faut les extraire et quand les extraire.

Chez de nombreux patients, les dents de sagesse sont extraites préventivement, pour éviter qu'elles posent des problèmes plus tard. Aussi appelées « troisièmes molaires », elles peuvent pousser de travers, provoquer des inflammations locales, ou ne pas trouver leur place dans les arcades dentaires, avec à la clé des douleurs lors de la déglutition, de la parole et de la mastication.

Extraction : le plus tôt possible

L'extraction d'une dent de sagesse est l'acte chirurgical le plus fréquemment pratiqué en médecine dentaire, sans complications la plupart du temps. Idéalement, cette opération devrait être effectuée avant que le patient ait 25 ans. L'ex-

traction est en effet plus facile tant que les racines n'ont pas atteint leur plein développement et, à cet âge, le risque d'atteinte nerveuse est moindre que par la suite.

Si la dent de sagesse a trouvé sa place sur l'arcade et qu'elle peut être correctement nettoyée avec la brosse à dents, il n'y a pas lieu d'intervenir. Le médecin-dentiste est bien placé pour évaluer la situation. Lorsqu'une opération est recommandée, il informe le patient au sujet des risques. Dans les cas complexes, il le dirigera vers un chirurgien oral. Lorsque des dents de sagesse doivent être extraites en raison d'une maladie grave, l'intervention est prise en charge par l'assurance obligatoire.

