

Question

05

Quels aliments sont bons pour mes dents?

Un brossage de dents régulier et correct aide à éviter les caries. Mais il est aussi important d'avoir une alimentation saine pour les dents.

Texte: Franziska Guggisberg

Les alliés des caries ont un but commun: ils veulent créer un terrain favorable afin que celles-ci se multiplient et puissent attaquer l'émail. Face à eux, nous ne sommes pas impuissants, pour autant que les bonnes choses arrivent dans l'assiette.

Les ennemis des dents

Si vous sucez souvent du sucré, vous favorisez la multiplication des bactéries des caries qui, grâce à leur acide, détruisent l'émail des dents et déposent une couche collante dans laquelle elles continuent à croître: la plaque. Ce n'est pas la quantité de sucre qui est déterminante mais la fréquence. Il est recommandé de limiter le plaisir des aliments sucrés et collants à quelques minutes par jour et de se brosser les dents après afin que le sucre soit le moins possible en contact avec les dents.

Les aliments acides, et surtout les boissons comme le jus d'orange, attaquent directement l'émail, libèrent les sels minéraux et rendent les dents plus sensibles à la douleur et plus susceptibles de se carier. Les fruits, le vinaigre, les boissons alcoolisées et surtout les softdrinks contiennent beaucoup d'acide. Les substances qui ont un PH inférieur à 5,5 sont dommageables pour les dents. Le coca, avec son PH de 2,6, fait partie des produits «toxiques pour les dents». Après la consommation d'aliments ou de boissons acides, il faudrait se rincer la bouche à l'eau. Il faut impérativement attendre une demi-heure avant de se laver les dents. Les poils de la brosse à dents risquent sinon d'endommager l'émail attaqué par l'acide.

Les amis des dents

Si nous mangeons du pain complet, des fruits et légumes crus avec la peau (par ex. les pommes), nous devons beaucoup mâcher. C'est bon pour sti-

Que l'on soit jeune ou moins jeune: une dentition saine dépend finalement aussi de l'alimentation.



muler la salivation. Pour cela, les chewing-gums sans sucre sont également appropriés. La salive neutralise les acides et veille à fournir à la bouche un milieu sain. Les aliments contenant du calcium comme le lait ou autres produits lactés, les légumes verts, les amandes et les eaux minérales riches en calcium renforcent l'émail des dents. Le fromage a en outre un effet bactéricide. Le thé vert, et surtout le thé noir (non sucrés) protègent également contre les caries.

Les fluorures aident également à reminéraliser les dents et donc à combattre les caries. Nous pouvons apporter des fluorures à nos dents par le biais de l'alimentation (poissons, crustacés, eau minérale riche en fluorure, sel de table fluoré). De plus, il existe des dentifrices, des gels et des tablettes de fluor. Attention, chez les enfants il faut veiller à ne pas apporter trop de fluor avec des tablettes fluorées ou s'ils avalent des dentifrices fluorés.

Mais il ne faut pas oublier ceci: le plus important dans la lutte contre les caries est d'avoir une bonne hygiène dentaire et de se brosser régulièrement et correctement les dents.

© Thomas Zimmermann

Question

06

Les rayons X sont-ils dangereux?

En 2012, une étude menée aux Etats-Unis a fait grand bruit. Elle a fait le lien entre les radiographies faites chez le dentiste et des tumeurs (bénignes) au cerveau. Les chiffres de l'Office fédéral de la santé publique relativisent cependant ces déclarations venant des Etats-Unis.

Texte: Roland Hügi

Les personnes qui se font radiographier les dents une fois par an, ont de 1,4 à 3 fois plus de risque de développer un méningiome, une tumeur bénigne au cer-

veau. C'est à cette conclusion qu'est arrivée une étude, publiée en 2012 par le magazine spécialisé «Cancer». Cette étude a été source d'une certaine nervosité dans les milieux spécialisés mais a aussi suscité diverses questions. On s'est notamment demandé comment on avait recueilli les données. L'étude reposait sur une enquête auprès de patients (ils devaient se rappeler de leurs examens radiologiques) et non sur des anamnèses documentées.

Aussi peu que possible

C'est la position qui a été adoptée par la Société suisse des médecins-dentistes (SSO). Elle recommande fondamentalement à ses membres de ne radiographier les patients qu'en cas d'indication prouvée ou de nécessité. Aussi peu que possible, autant que nécessaire est la devise. «Les radios des dents constituent une méthode de diagnostic peu invasive qui est indispensable à l'heure actuelle pour détecter précocement des modifications pathologiques», conclut la SSO. Mais cette déclaration est étayée par les chiffres de l'Office fédéral de la santé publique. Ceux-ci montrent que les radios dentaires représentent 42% de toutes les radios médicales en Suisse. Toutefois, elles ne constituent que 0,7% de la dose annuelle de radios.

Question

07

Dois-je brosser les dents de mon bébé?

Déjà au bout de six mois environ, la première dent de lait apparaît chez un bébé. Faut-il déjà la brosser? «Oui», répond la dentiste pour enfants Claudia Saxer*.

Texte: Roland Hügi

Pour la dentiste pour enfants, il est clair qu'il faut «procéder aux soins dentaires dès la première dent». Le mieux est d'utiliser une brosse pour enfants et peu de dentifrice, pour que le bébé s'habitue dès le début à ce «nouvel appareil». La règle générale est simple: au cours de la première année, nettoyage une fois par jour, au cours de la deuxième année deux fois et de la troisième année trois fois. Il faudrait qu'ensuite l'enfant conserve ce rythme de trois.



Claudia Saxer

«Malheureusement de nombreux parents ont encore des réticences à imposer le brossage des dents lorsque l'idée déplaît à l'enfant», regrette Claudia Saxer. «Mais dans le cas des dents précocement, il vaut la peine de tenir bon.» Si une dent de lait est cariée, il n'y a plus de retour en arrière possible: si la dent n'est pas traitée, la carie progresse, elle attaque

le nerf et peut occasionner de fortes douleurs. Ce n'est pas uniquement pour cela que Claudia Saxer recommande de faire soigner aussi les dents de lait. «Car celles-ci sont au bout du compte des garde-places pour les dents suivantes. Une perte précoce des molaires et prémolaires peut donner lieu à des espaces étroits qui nécessitent un traitement d'orthopédie dento-faciale.» Dans ce cas, il est clair qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

* Claudia Saxer, médecin-dentiste diplômée, a été, durant de nombreuses années, membre du comité de l'Association Suisse de Médecine Dentaire Pédiatrique.



L'App gratuite de la CSS Brossage de dents aide à combattre les affections des dents. Elle montre de façon ludique comment se brosser les dents correctement et les endroits sur lesquels il faut insister.

■ www.css.ch/app-dents

Question

08

Qu'y a-t-il d'intéressant au sujet des dents?

Texte: Roland Hügi, Illustration: Atelier Oculus

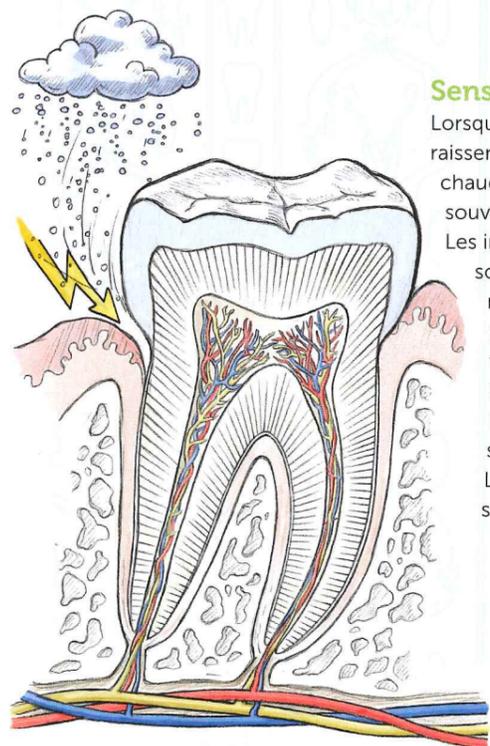
52 dents

Au cours de sa vie, l'homme a deux jeux de dents: lorsqu'il est enfant, il a 20 dents de lait. Celles-ci sont ensuite remplacées par 32 dents (y c. les dents de sagesse). Les dentistes désignent les dents selon un système de comptage international. Un requin a, selon le type, plusieurs rangées de plusieurs centaines de dents. Celles-ci repoussent sans cesse.



La première dent

La première dent apparaît vers le sixième mois; les réactions peuvent varier d'un enfant à l'autre. Tandis que certains bébés ne sentent apparemment pas grand-chose, d'autres souffrent lorsque leurs dents percent. On peut un peu atténuer ces douleurs en donnant aux enfants quelque chose à mordre, par exemple un anneau de dentition.



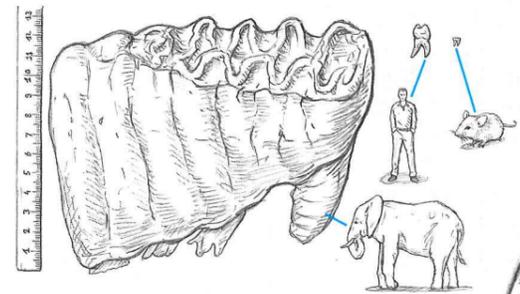
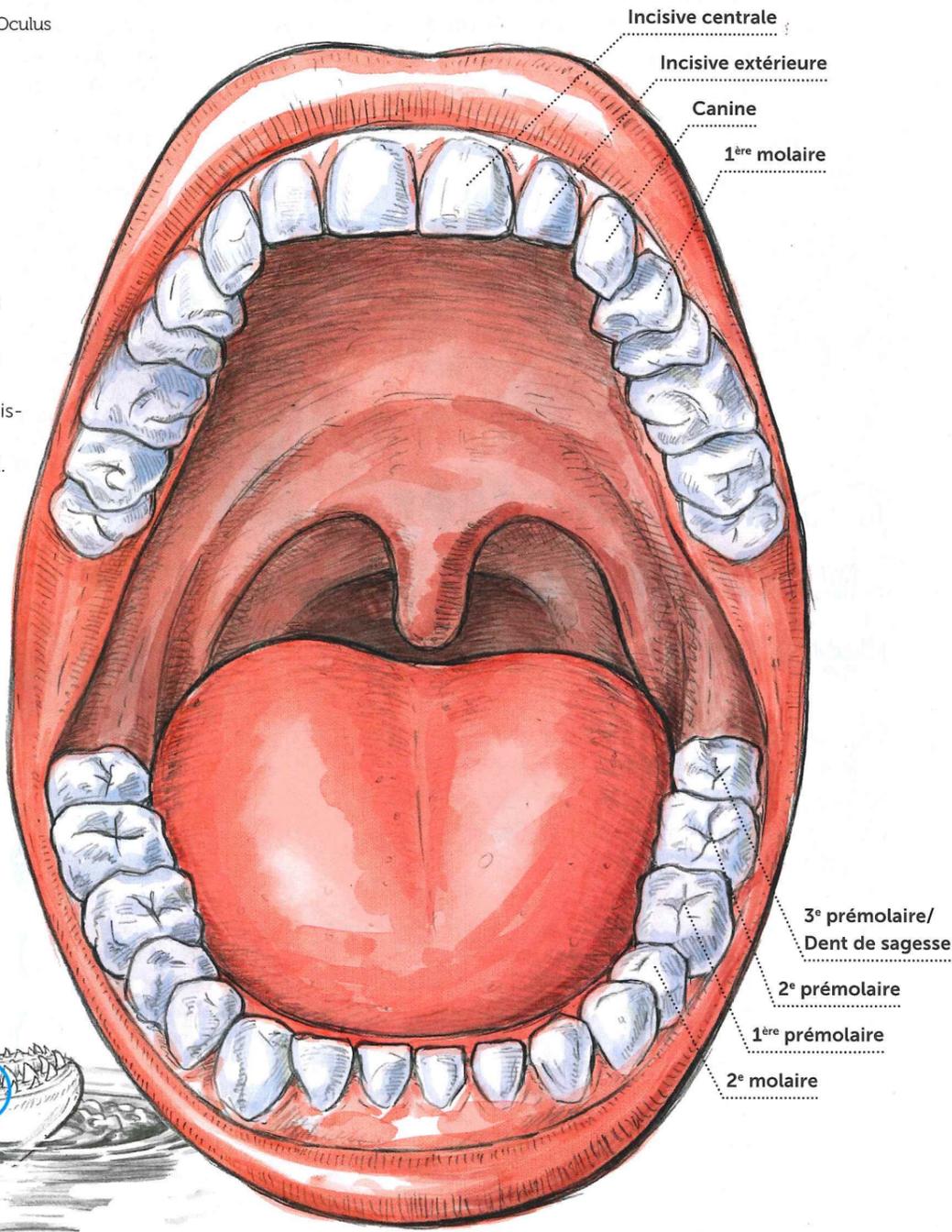
Sensibilité au froid

Lorsque des douleurs apparaissent au contact du chaud ou du froid, cela est souvent dû aux collets. Les irritations extérieures sont transmises au nerf dentaire par les très petites cavités qui traversent la dent (canalicules dentinaires). Un dentifrice spécial peut soulager les douleurs. Le cas échéant, on peut sceller les collets.



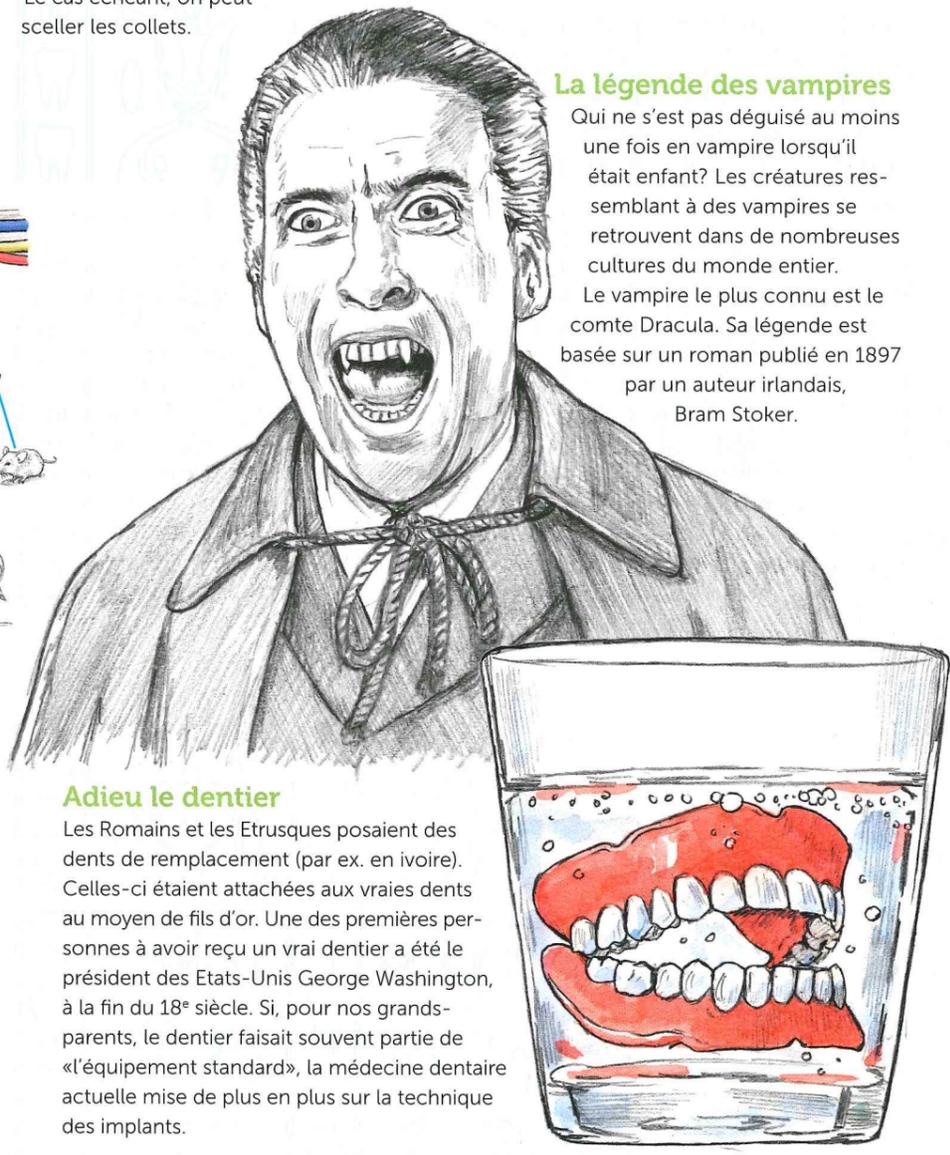
La petite souris

La petite souris est une créature fabuleuse. Elle intervient toujours lorsqu'un enfant perd une dent. La petite souris prend la dent et laisse un petit cadeau derrière elle.



Une dent de 4 kilos

La molaire d'un éléphant peut mesurer jusqu'à 35 cm et peser 4 kilos. Une petite dent de souris ne pèse que quelques fractions de grammes. Pour faire le poids face à une dent d'éléphant, il faudrait environ 200 souris communes.

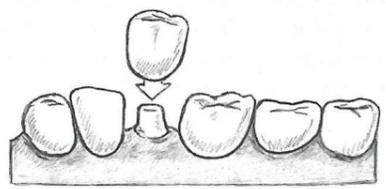


La légende des vampires

Qui ne s'est pas déguisé au moins une fois en vampire lorsqu'il était enfant? Les créatures ressemblant à des vampires se retrouvent dans de nombreuses cultures du monde entier. Le vampire le plus connu est le comte Dracula. Sa légende est basée sur un roman publié en 1897 par un auteur irlandais, Bram Stoker.

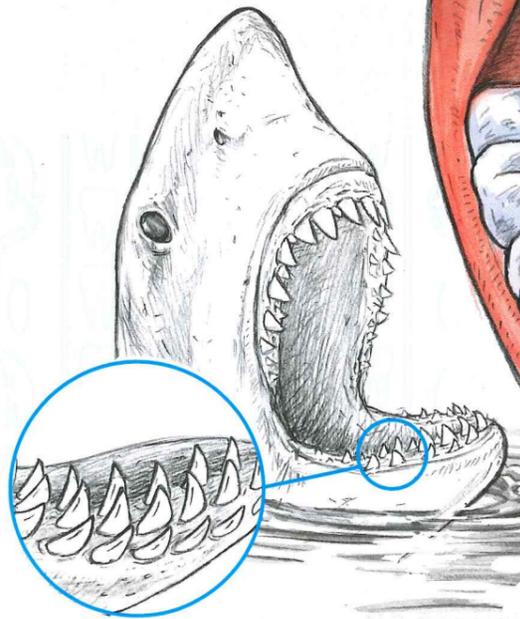
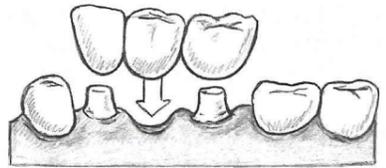
Adieu le dentier

Les Romains et les Etrusques posaient des dents de remplacement (par ex. en ivoire). Celles-ci étaient attachées aux vraies dents au moyen de fils d'or. Une des premières personnes à avoir reçu un vrai dentier a été le président des Etats-Unis George Washington, à la fin du 18^e siècle. Si, pour nos grands-parents, le dentier faisait souvent partie de «l'équipement standard», la médecine dentaire actuelle mise de plus en plus sur la technique des implants.



Ponts et couronnes

Une couronne artificielle (la plupart du temps en matière synthétique) est comme un capuchon qui est posé et collé sur le reste d'une dent. On a recours à un pont lorsqu'une ou plusieurs dents manquent. Pour une couronne, on lime les dents à droite et à gauche du trou. Celles-ci servent de piliers pour le pont sur lequel la couronne (la plupart du temps en un bloc) est cimentée.



Question
09

Qui paie les dommages dentaires?

Les dents ne durent pas toute une vie chez tout le monde. Cela peut vite engendrer des frais, car l'assurance de base ne prend en charge que quelques prestations bien définies. C'est là que peut intervenir l'assurance complémentaire.

Texte: Roland Hügi

Ici une carie qui coûte quelques centaines de francs, là une couronne dont le montant peut vite totaliser plusieurs milliers de francs. Nos dents peuvent facilement nous créer des problèmes (financiers). Surtout parce que l'assurance de base obligatoire ne prend en charge les coûts de traitement dentaire que dans des cas exceptionnels. Par exemple, les coûts sont pris en charge en cas de maladies graves du système masticoire ou lorsqu'un traitement dentaire est nécessaire en raison d'une maladie générale grave. Enfin, l'assurance de base prend en charge les premiers soins en cas d'accident dentaire, par exemple,

lorsqu'en tombant, on se casse une dent. Les dommages dentaires dus à un accident sont toutefois payés lorsque la couverture-accidents n'a pas été exclue de l'assurance de base.

Pour faire face à des surprises financières en cas de traitement dentaire, il est possible de conclure une assurance pour soins dentaires. Celle-ci prend en charge, selon la variante choisie, jusqu'à 75% (du montant maximum choisi). Toutefois pour la conclusion d'une assurance pour soins dentaires, il faut présenter une attestation du dentiste fournissant des renseignements sur l'état des dents.

Question

10

La CSS paie-t-elle les coûts des corrections?

C'est précisément pour les enfants qu'une assurance dentaire prend tout son sens, car il faut effectuer plus souvent des corrections orthodontiques. Les enfants peuvent adhérer à l'assurance jusqu'à l'âge de 3 ans sans attestation dentaire. La prime (avec rabais familial) n'est que de CHF 13.80 dans la variante la plus intéressante. La CSS prend en charge 50 pour cent des coûts annuels pour les corrections de la malposition des dents, mais au maximum CHF 1000. ■ www.css.ch/soinsdentaires

Question

11

Que représente le label Sympadent?

Un produit qui porte le label Sympadent ne contient pas de sucre. Ce n'est pas tout à fait vrai, car il peut contenir des types de sucre ne causant pas de caries dentaires.

Texte: Franziska Guggisberg

Les caries se forment lorsque le sucre et d'autres hydrates de carbone se décomposent dans notre bouche. Il en résulte des acides qui attaquent l'émail



des dents. Les types de sucre n'attaquant pas les dents (par exemple l'isomaltulose ou la tagatose) sont absorbés trop lentement par les bactéries pour pouvoir être nocifs pour les dents. Il existe donc des «produits Sympadent» qui contiennent quand même du sucre.

Mais attention: les produits labellisés «sans sucre» ne sont pas automatiquement sans danger pour les dents, outre les plats contenant du sucre ou des hydrates de carbone, les acides alimentaires peuvent aussi attaquer l'émail des dents. Les sucreries et boissons acides, même sans sucre, ramollissent rapidement l'émail dentaire et endommagent nos dents.

Le label Sympadent figure sur les sucreries et bonbons qui ne favorisent ni les caries, ni l'érosion de l'émail dentaire. C'est un test scientifique qui détermine si un produit remplit ces deux exigences. Seuls les aliments qui ne font pas baisser le pH buccal en dessous de la valeur-limite de 5,7 pendant et 30 minutes après la consommation du produit réussissent.

■ www.sympadent.ch

© Aktion Zahnfreundlich
© Thomas Zimmermann



Question

12

Quid des dents de sagesse?

Une extraction prophylactique des dents de sagesse a un sens – le mieux est de le faire entre 18 et 25 ans.

Texte: Manuela Specker

Les dents de sagesse sont un vestige évolutif datant de l'âge de pierre alors que nos ancêtres devaient beaucoup mâcher. Leur mâchoire était aussi conçue en conséquence et laissait suffisamment de place pour toutes les dents, y compris les dents de sagesse. A une époque où de temps en temps on perdait une dent, ces dents étaient les bienvenues pour les remplacer. Actuellement, elles sont plutôt cause de souci, car elles s'intègrent rarement sans complication dans la rangée de dents. Elles peuvent causer des infections, voire des abcès, par exemple parce que la dent n'arrive pas à percer correctement et qu'il y a constitution de poches de muqueuses dans lesquelles les bactéries prospèrent. A cela vient s'ajou-

L'extraction des dents de sagesse est l'une des interventions chirurgicales les plus pratiquées dans les cabinets dentaires.

ter le fait que, du fait qu'il est plus difficile de se brosser les dents, des caries apparaissent facilement et, dans le pire des cas, sur les dents adjacentes. Dans de nombreux cas, il est donc recommandé de se faire extraire les dents de sagesse à titre prophylactique d'autant que les problèmes sont prévisibles. L'âge idéal pour cette intervention se situe entre 18 et 25 ans; plus tard le taux de complications est nettement plus élevé. Théoriquement, on peut extraire les quatre dents de sagesse en même temps; toutefois, dans ce cas, la phase de convalescence est un peu plus désagréable.

Une intervention de routine

L'extraction des dents de sagesse est l'une des interventions chirurgicales les plus pratiquées dans les cabinets dentaires. Il s'agit d'une intervention de routine avec des taux de complication peu élevés. Parmi les risques, il y a la perforation du sinus maxillaire ou une blessure du nerf de la mâchoire inférieure. Grâce aux mesures diagnostiques actuelles, on arrive à évaluer à l'avance de tels risques et à les limiter en conséquence. Au vu des complications que peut causer une dent de sagesse qui n'a pas pu percer correctement, il vaut la peine de procéder à une extraction prophylactique des dents de sagesse sauf si elles poussent dans le bon axe et s'il y a suffisamment de place autour d'elles pour permettre une hygiène dentaire optimale.

Question

13

Dentifrices qui blanchissent les dents?

Un sourire rayonnant faisant apparaître des dents blanches – qui refuserait cela? Pourtant les dentistes conseillent la retenue.

Texte: Manuela Specker

La consommation de café, de thé noir ou de vin rouge laisse des traces sur les dents, de même que la fumée. Mais la coloration jaunâtre, disgracieuse des dents ne provient pas toujours de cela. Outre la prédisposition et le processus de vieillissement, la cause peut en être une déchirure de l'émail des dents. C'est pourquoi il est recommandé de demander conseil à un dentiste au lieu de manipuler de son propre chef des dentifrices qui blanchissent les dents ou les éclaircissent. Il y a le risque d'endommager durablement la substance dentaire.

Particules corrosives

Généralement, les dentifrices qui blanchissent les dents contiennent des particules corrosives qui attaquent l'émail. Ces substances abrasives font certes

Généralement, les dentifrices qui blanchissent les dents contiennent des particules corrosives qui attaquent l'émail.

disparaître les colorations, mais attaquent aussi la surface de la dent et occasionnent une perte de la substance. Sans conseil professionnel, il ne faut donc pas utiliser de pâtes dentifrices qui promettent le blanchiment des dents – et surtout pas tous les jours. En principe, il ne faudrait éclaircir

que des dents saines. Cela vaut aussi précisément pour les méthodes d'éclaircissement. Les dentistes recommandent la variante douce, soit un processus d'éclaircissement lent, contrôlable, idéalement avec une gouttière remplie d'un gel éclaircissant préparée par le dentiste ou l'hygiéniste dentaire. Avec cette gouttière, les dents peuvent à nouveau être éclaircies ultérieurement. Mais attention: les obturations existantes ou les couronnes ne blanchissent pas, si bien qu'il pourrait se former un contraste disgracieux. Pour des raisons esthétiques, un éclaircissement trop fréquent est à déconseiller: des dents très blanches ne font pas naturel.

Les dentifrices qui blanchissent les dents contiennent des particules corrosives qui occasionnent une perte de la substance.



Question

14

Quelle obturation?

Pendant longtemps, l'amalgame a été le matériau pour les obturations des caries plus ou moins importantes. Sauf que l'amalgame se compose de 50 pour cent de mercure. Il est bon de savoir qu'il existe différentes alternatives pour l'obturation des trous. Sur son site Web, la Société suisse des médecins-dentistes donne un aperçu informatif indiquant quelles obturations sont les plus appropriées pour quels problèmes et comment se présentent les différents coûts. Peu importe qu'il s'agisse d'amalgame, d'or, de céramique ou de résine. Il est recommandé dans chaque cas de parler préalablement avec son médecin-dentiste de la méthode d'obturation la plus judicieuse.

■ www.sso.ch