

Journal à l'intention des patients
Société Suisse
d'Odonto-stomatologie SSO
www.sso.ch

Info Dents

Blanc, plus blanc?

Sourire en montrant des dents éclatantes de blancheur, des dents de vedette de cinéma. Beaucoup en rêvent. Les dents blanches évoquent la santé, la beauté, la jeunesse, la maîtrise de soi, l'intelligence, le pouvoir de séduction, le sens de l'ouverture et bien d'autres choses encore. Les chances de succès sur le marché du travail et des relations sont augmentées. Ce n'est donc pas un hasard si les patients font un usage de plus en plus fréquent des possibilités actuelles de blanchiment des dents. La tendance a son origine – comme beaucoup d'autres – aux Etats-Unis. Dans ce pays, au cours des années 90, la demande de blanchiment a quadruplé. En certains endroits, la correction de la coloration des dents est proposée en multipack avec l'effacement des rides et la liposuction. La beauté des dents, un élément d'un programme d'embellissement général.



On doit pourtant se rappeler que les dents ne sont pas un accessoire de mode, accessoire qui change au gré des tendances, mais qu'elles sont des parties vivantes de l'organisme. Il y a donc lieu de respecter un certain nombre de mesures de précaution.

Avec mes meilleurs messages

Ulrich Rohrbach
Ulrich Rohrbach, président de la SSO

SOMMAIRE

pages 1/2
Blanchiment – dans toutes les bouches

Quiz

page 3
Pâte dentifrice: quel est le bon indice d'abrasivité?

Les chemins sinueux de la sagesse ...

page 4
Aptes

Info

■ Blanchiment – dans toutes les bouches

En vieillissant, les dents deviennent de façon naturelle de plus en plus foncées. A côté de cela, certaines habitudes de vie sont elles aussi responsables du changement de la couleur des dents. La fumée à dose élevée, la consommation exagérée de thé et de café ou encore les traumatismes dentaires: tous ces facteurs peuvent contribuer à la perte progressive de la blancheur d'origine des dents. Le blanchiment, qui est un procédé chimique, peut faire disparaître les pigments colorés qui dérangent.

Une mesure de nature purement esthétique

D'un point de vue médical, il n'y a aucun argument en faveur d'une denture blanche. De nombreux patients souhaitent cependant avoir des dents blanches et les dentistes adaptent leur offre à la demande. Les différents traitements sont en général inoffensifs, mais ils devraient être appliqués avec toutes les précautions nécessaires. La meilleure solution est que cela se passe sous le contrôle de son propre médecin-dentiste, plutôt que de procéder à un bricolage entre les quatre murs de son appartement.

«Power bleaching» ou blanchiment au cabinet

Les dents qui doivent être blanchies subissent un nettoyage professionnel et sont isolées au moyen d'une digue. Cette digue sert également de protection indispensable des gencives.

Dans une étape ultérieure, une pâte ou un gel de peroxyde d'hydrogène est déposé sur la surface dentaire. On laisse agir la pâte pendant environ 10 minutes. L'utilisation d'une lumière forte potentialise l'efficacité de ce traitement.

Les dents sont ensuite soigneusement rincées et une préparation fluorée est appliquée. Jusqu'à cinq séances peuvent être nécessaires pour parvenir au degré de blanchiment souhaité. Après le «power bleaching», les dents peuvent présenter une sensibilité augmentée pendant un à deux jours.



Blanchiment à domicile

Celui qui se sert de sets achetés en droguerie ou pharmacie, peut, en cas de mauvaise utilisation, connaître certaines surprises désagréables. Dans le cas d'un blanchiment à domicile contrôlé par le médecin-dentiste, on se sert d'une gouttière de silicone individualisée faite spécialement par le technicien dentiste d'après les empreintes des arcades dentaires du patient. La gouttière en matière synthétique est remplie de gel et, en règle générale, portée pendant la nuit, pour une durée d'environ deux semaines. Patience et discipline sont exigées. Les résultats obtenus durent environ deux ans. Il y a lieu de faire preuve de prudence lors de l'utilisation de gouttières préfabriquées car elles n'ont pas été préparées spécialement pour le patient. Le produit de blanchiment peut déborder et, éventuellement, léser les gencives.

Prudence avec les méthodes «do it yourself»

La plus grande prudence est de mise avec les méthodes «do it yourself»: les pharmacies et les drogueries vendent des bandelettes qui contiennent du peroxyde d'hydrogène. Ces bandelettes sont appliquées sur les dents quotidiennement pendant deux fois 30 minutes.

Risques et effets secondaires

A la suite d'un «power bleaching» les dents peuvent présenter une plus grande sensibilité (p.ex. à l'égard de la chaleur ou du froid). Dans le blanchiment à domicile, le surdosage du gel de blanchiment peut provoquer une irritation des gencives.

Le blanchiment n'est pas recommandé en cas d'inflammation des gencives ou lorsque les collets dentaires sont sensibles. Celui qui présente un émail dentaire fortement lésé ne devrait pas blanchir ses dents. Enfin, il faut évidemment ajouter qu'il ne doit y avoir aucune carie. Avant chaque blanchiment, un nettoyage professionnel devrait être pratiqué chez le médecin-dentiste.

Il faut également noter que les obturations, les couronnes et les bridges ne sont pas influencés par le blanchiment. Ils gardent leur teinte d'origine et se font par conséquent d'autant mieux remarquer dans une denture blanchie.

En raison du plus faible dosage, le blanchiment des dents est moins efficace. Depuis peu, il existe également des laques de blanchiment qui peuvent être appliquées directement sur les dents, sans gouttière ni bandelette. En cas d'erreur d'application, les dents et les gencives peuvent subir des lésions.

Blanchiment par une pâte dentifrice?

Une pâte dentifrice dite «blanchissante» peut effectivement réduire ou faire disparaître une altération de la couleur dentaire résultant de facteurs externes. Un éclaircissement significatif peut apparaître après quatre à huit semaines. Mais attention: les pâtes dentifrices contiennent une forte proportion de substances abrasives (consulter à ce sujet l'article en page 3). Celles-ci peuvent nettoyer soigneusement la surface dentaire, mais elles peuvent également la rayer et provoquer ainsi des lésions de l'émail. Il ne faudrait donc pas utiliser régulièrement des pâtes dentifrices blanchissantes. Il faut également tenir compte du fait que sur une surface d'émail rendue rugueuse, de nouvelles tâches de coloration vont apparaître. C'est pourquoi l'utilisation de pâtes dentifrices blanchissantes est discutable.

Une actuce esthétique pour les femmes

L'impression colorée donnée par les dents peut être influencée par la couleur du rouge à lèvres. Un rouge à lèvres d'un rouge éclatant fait apparaître les dents d'une blancheur également éclatante.

Un rouge à lèvres de tonalité brune à orange donne aux dents une apparence jaunâtre.

Il faut donc accorder une grande importance au choix de son rouge à lèvres.

Méthodes historiques de blanchiment

Chez les Romains, la méthode approuvée pour le blanchiment des dents consistait à se laver les dents avec l'urine de garçons prépubères. Chez les Aztèques également, les dents étaient nettoyées avec de l'urine. Pierre Fauchard, considéré comme le fondateur de la médecine dentaire moderne, faisait la même recommandation dans le Paris du XVIII^{ème} siècle. Dans l'Egypte ancienne, le rinçage quotidien de la bouche était également la méthode de nettoyage habituelle, le produit de rinçage utilisé, d'après ce que l'on sait, était le natron.

Quiz

1. *Quel est le fruit qui nettoie la surface dentaire grâce à la consistance ferme de sa chair?*

- A) la pomme
- B) la banane
- C) la pêche



2. *Quels sont les en-cas qui ne nuisent pas aux dents?*

- A) le pain d'épice au miel et aux fruits
- B) le pain avec du fromage
- C) les dattes, les figues et les bananes



3. *Depuis quand la brosse à dents est-elle connue en Europe?*

- A) depuis 1750
- B) depuis 1850
- C) depuis 1918



4. *En Suisse, après 75 ans, quel est le nombre de ceux qui ont encore leurs propres dents?*

- A) un sur deux
- B) un sur trois
- C) un sur quatre



■ Pâte dentifrice: quel est le bon indice d'abrasivité?

Le choix d'une pâte dentifrice ne dépend pas seulement de son goût ou de sa capacité de produire de la mousse. D'un point de vue médico-dentaire, les pâtes dentifrices doivent encore remplir d'autres fonctions.

C'est l'indice RDA qui est un critère significatif pour la santé dentaire. L'«Indice relatif d'abrasion de la dentine» donne une indication sur la quantité de dentine abrasée en laboratoire par une pâte dentifrice donnée. Plus la valeur est élevée, plus l'abrasion est importante.

Abrasion

L'abrasion, en d'autres termes, l'usure, signifie une perte de substance dentaire. Elle peut résulter de l'utilisation d'une pâte dentifrice à haut indice abrasif ou d'une brosse à dents à poils durs. La consommation régulière d'aliments de consistance dure ou le grincement nocturne des dents peuvent entraîner les mêmes conséquences au niveau de la dent.

Plus le pouvoir abrasif d'une pâte dentifrice est grand, meilleur est son pouvoir nettoyant. Un certain degré d'abrasivité est nécessaire pour éliminer les changements de couleur. Mais attention: lorsque l'indice RDA dépasse 80, il existe un risque de lésion de la dentine. Il faut de plus prendre garde à ceci : lors du brossage des dents, ne jamais faire des mouvements horizontaux. Ne faire que des mouvements de haut en bas! En effet, lorsque, par un brossage de type horizontal, on frotte fortement la dentine libre comprise entre la couronne anatomique de la dent et la gencive, autrement dit le collet, ce que l'on nomme une perte de substance cunéiforme peut se développer et, dans le pire des cas, entraîner la fracture de la dent.

Abrasivité: le meilleur indice RDA se situe entre 40 et 80

L'indication de l'indice RDA sur l'emballage de la pâte dentifrice n'est pas imposé par la loi, mais on peut le trouver dans le cas de nombreuses pâtes dentifrices. Cela vaut la peine de vérifier l'indice RDA. Il est préférable de choisir une pâte dentifrice dont l'indice RDA se situe entre 40 et 80.

Indice RDA supérieur à 80: haute abrasivité

Ces pâtes dentifrices devraient être évitées.

Indice RDA entre 40 et 80: abrasivité moyenne

La plupart des pâtes dentifrices se situent à ce niveau.

Indice RDA inférieur à 40: faible abrasivité

Ces pâtes dentifrices ménagent spécialement les dents. En cas d'hypersensibilité du collet, on recommande l'utilisation d'un indice RDA entre 30 et 40.

■ Les chemins sinueux de la sagesse ...

Le raccourcissement ontogénique de notre mâchoire réduit l'espace à disposition pour nos 32 dents. Les quatre dents de sagesse ne faisant leur apparition qu'entre 16 et 35 ans – pour autant qu'elle le fassent un jour –, la place leur manque fréquemment.

Lorsque nos ancêtres devaient réduire en morceaux leur nourriture, ils le faisaient avec force et il leur fallait avoir une mâchoire puissante; l'os de la mâchoire était de plus grande dimension. De nos jours, nos aliments sont plus mous, nous avons besoin d'un nombre plus petit de dents et de moins de force pour mordre. Les dents de sagesse ne sont plus très utiles pour la mastication. Les quatre dents de sagesse n'ont ainsi plus ou trop peu d'espace à disposition. Les troisièmes molaires, ainsi que les appellent les spécialistes, n'apparaissent souvent pas du tout ou seulement incomplètement, elles peuvent même

pousser de travers. Elles exercent une pression sur les molaires qui les précèdent. Les douleurs en sont les conséquences désagréables, mais bénignes.

Extraire les dents de sagesse à temps

L'extraction programmée parce que nécessaire d'une ou de plusieurs dents de sagesse provoque chez nombre de patients des états anxieux et des bouffées de transpiration. On oublie que ces reliquats inutiles d'un sombre passé peuvent constituer des niches pour des dépôts alimentaires et bactériens qui



peuvent s'y accumuler. Des caries, des inflammations, des tuméfactions, voire même des abcès peuvent se développer. Si ces accidents désagréables n'apparaissent qu'à un âge adulte avancé, d'autres complications peuvent éventuellement en résulter. L'extraction des dents de sagesse est d'autant plus compliquée que l'âge est avancé. Nombre de dents de sagesse se développent toutefois sans problème et peuvent être entretenues normalement. On n'y touche évidemment pas.



■ Aphtes

Les aphtes, ces petites lésions blanches de la muqueuse buccale, sont des ulcérations désagréables. On ne connaît pas exactement leurs différentes causes. Il s'agit le plus souvent d'une infection herpétique d'une racine nerveuse. Rarement, des irritants externes, la consommation d'agrumes ou d'alcool peuvent être en cause. Le stress, lui, provoque fréquemment des aphtes. Un déficit du système immunitaire peut favoriser cet état pathologique. Il existe une méthode pour se débarrasser des aphtes, elle consiste à s'accorder du bon temps.

Les causes déclenchant des aphtes isolés – ils ne s'étendent que fort rarement à l'ensemble de la cavité buccale – sont généralement une hypersensibilité à l'égard du virus de l'herpes simplex. Les aphtes provoquent une gêne pour manger et pour parler, ils sont accompagnés de fortes douleurs. On doit le plus souvent les supporter pendant 10 à 14 jours, avant qu'ils ne disparaissent spontanément.

Calmer la douleur, limiter l'inflammation

On peut utiliser des médicaments qui calment la douleur et suppriment l'inflammation, mais qui n'accélèrent pas la guérison. Dans les cas graves, il est possible que des pommades corticoïdes appliquées localement favorisent la guérison.

L'efficacité des méthodes de la médecine populaire est contestée

Même si les méthodes de médecine populaire ont toujours leurs adeptes, la médecine académique n'en reconnaît pas l'efficacité. Qu'il s'agisse de l'action antiseptique du clou de girofle, de l'utilisation de sa propre urine pour tamponner la lésion ou la consommation quotidienne d'un oignon crû ... On trouvera toujours des inconditionnels de ces remèdes de bonnes femmes ...: mais la méthode la plus sûre de se débarrasser des aphtes, c'est celle qui consiste à s'accorder un peu de bon temps!

Source:
«Wikipedia, l'encyclopédie libre»



Pour se débarrasser des aphtes, il est bien de s'offrir du temps et de la détente.

□ Info

Protéger les enfants des caries

Les parents pensaient autrefois que les molaires de lait des enfants n'avaient pas une grande importance. On accordait avant tout de l'importance aux dents définitives et on les soignait avec d'autant plus d'énergie qu'elles étaient censées devoir durer toute la vie.

Les dents de lait ne devraient pourtant pas être négligées. Elles jouent non seulement un rôle important pour mâcher et parler. Elles remplissent une fonction importante en qualité de «réserve de place» pour les dents définitives. Elles doivent jouer ce rôle le plus souvent jusqu'à l'âge de 12 ans. C'est pourquoi une hygiène bucco-dentaire soignée est essentielle, également en présence de dents de lait.

Scellement ou laque fluorée: prévention pour dents définitives

Les surfaces de mastication des molaires définitives sont les localisations les plus fréquentes des caries. Un renforcement de la prévention des caries n'est possible que si l'on accorde une attention toute particulière à ces particularités anatomiques des dents.

Le dépôt d'une laque fluorée sur les surfaces de mastication des molaires permet, sans difficulté, de les protéger efficacement des caries déjà au moment de leur éruption.

Pourquoi un scellement?

Lorsque l'éruption des molaires est complètement terminée, le médecin-dentiste décidera de la nécessité éventuelle d'un scellement. Ce peut être le cas lorsque la structure de la surface de mastication est défavorable (sillons profonds difficiles à nettoyer) et que la denture de lait présente une atteinte carieuse importante. Lorsque l'on s'est décidé pour un scellement, on devrait le pratiquer au niveau des quatre premières, respectivement deuxièmes molaires. De plus, l'intervention devrait avoir lieu de préférence dans les premiers mois qui suivent l'éruption dentaire.

Même après un scellement, les précautions habituelles subsistent: en cas de mauvaise hygiène bucco-dentaire et d'une trop grande consommation de sucre, les caries trouveront d'autres endroits pour agresser. L'hygiène, l'apport en fluorures, le contrôle de l'apport alimentaire ou sucres et les visites régulières chez le médecin-dentiste ne doivent pas être négligés!

Les réponses correctes sont:

1: A 3: C
2: B 4: A