

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

Info Dents

La présente édition de notre revue destinée aux patients est principalement consacrée à la femme enceinte et à l'enfant en bas âge. Chez tous deux, la prévention des affections dentaires revêt une importance particulière. Il va de soi que les jeunes mères ont en général des préoccupations immédiates autres que la santé de leurs dents et de celles de leur enfant. Il faut pourtant regretter que la négligence ou le manque de soins de la mère aux dents de son enfant puissent être à l'origine de lésions dentaires, qui, évidemment, pourront être réparées mais qui ne rétabliront jamais l'état précédant la maladie. Les informations que vous pouvez lire en pages 2 et 3 seront publiées sous forme de fiches d'information et mises à la disposition d'un large public par l'intermédiaire des pédiatres et des gynécologues, dans le but de maintenir aussi longtemps que possible des dents en bonne santé.



Un autre thème abordé est celui de la qualité du travail en médecine dentaire. La Suisse bénéficie d'une médecine dentaire d'un niveau supérieur en comparaison mondiale. Un tel classement n'est possible que parce que les médecins-dentistes de ce pays, depuis longtemps, s'efforcent de garantir un niveau de qualité dans leur travail des plus élevés. A cet égard, la Société Suisse d'Odonto-stomatologie a un mérite tout particulier – et cela sans avoir besoin d'une bureaucratie étatique inutile!

Avec mes cordiales salutations,
Martha Kuster

Dr Martha Kuster, Chef de
Département de la SSO

■ Qualité et médecin-dentiste

La médecine dentaire peut parfois sembler se situer à la confluence de la médecine et de la mécanique de précision. L'ambiance d'un cabinet moderne rappelle celle d'une salle d'opération; le médecin-dentiste opère de ses mains, ou plutôt de ses doigts, sur un territoire des plus réduits. De toute évidence, c'est une profession à la fois exigeante et pénible. De plus, l'effort financier consenti par les patients peut être important. Il est donc permis de se poser la question de savoir comment garantir la qualité du travail fourni.

Une formation et un perfectionnement de longue durée

C'est à l'université qu'est posée la première pierre garantissant la qualité professionnelle du médecin-dentiste. C'est là que les futurs médecins-dentistes apprennent, pendant au moins cinq ans, en théorie et en pratique, les bases de leur futur travail. L'université est orientée vers l'enseignement et la recherche. Et pourtant, celui qui obtient son diplôme fédéral de fin d'études n'est que partiellement en mesure de traiter des patients. Dans le but de se perfectionner en pratique, le médecin-dentiste suisse poursuit une période de perfectionnement d'une durée de quatre ans en moyenne.

Des postes de perfectionnement sont proposés par les universités et les cliniques; le plus souvent cependant, ce sont les cabinets privés qui engagent les jeunes diplômés.

Lorsque les médecins-dentistes s'installent de façon indépendante dans leur cabinet, ils sont astreints à un minimum de 80 heures de formation continue contrôlée. C'est la combinaison d'une formation universitaire exigeante et de cours de perfectionnement suivis pendant toute la carrière professionnelle qui garantit le haut niveau de qualité du travail du médecin-dentiste helvétique.



Critères de qualité

La Société Suisse d'Odonto-stomatologie a publié des critères de qualité qui prescrivent à chaque médecin-dentiste le niveau de qualité exigé. En fonction de ces critères de qualité, le médecin-dentiste peut évaluer si le travail qu'il a effectué correspond à ces exigences ou si ce n'est pas le cas.

Le rôle du patient

Lorsqu'il est question de la pérennité des travaux réalisés par le médecin-dentiste – ce qui est un des aspects essentiels de la qualité d'une réhabilitation dentaire – le patient joue un rôle important, voire déterminant. Les «réparations» en médecine dentaire ne peuvent pas rétablir la qualité d'une «vraie dent saine» qui n'aurait subi aucune intervention. C'est grâce à un strict maintien de l'hygiène bucco-dentaire que la reconstruction a une chance de demeurer intacte. Une obturation, qui pourrait, par exemple, durer sans difficulté pendant plus de 30 ans, peut tomber en ruine après trois ans déjà, par manque de soins.

SOMMAIRE

page 1
Qualité et médecin-dentiste

page 2
La santé dentaire durant la grossesse

page 3
Les dents de lait sont importantes pour le développement de l'enfant

page 4
Qu'est vraiment la SSO ?

■ La santé dentaire durant la grossesse

Le vieux dicton «chaque grossesse fait perdre une dent» fait partie des mythes tenaces. Pourtant, des soins dentaires adéquats, une alimentation équilibrée et des contrôles réguliers permettent de garder des dents et des gencives saines.

Il est possible d'éviter l'inflammation des gencives

Les modifications hormonales durant la grossesse rendent les gencives particulièrement vulnérables à l'inflammation. Pour cette raison, l'élimination méticuleuse et quotidienne des dépôts bactériens de la plaque dentaire revêt une importance particulière pendant la grossesse. Demandez conseil à votre médecin-dentiste pour savoir quels sont les moyens les plus appropriés pour maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire et éliminer le mieux possible la plaque dentaire contenant les germes pathogènes.

Voici comment éviter les lésions dentaires

Plaque dentaire et sucre = carie

La fréquente consommation de sucre entraîne la formation de caries. Veillez en particulier à ne pas consommer de snacks contenant du sucre, ni de boissons sucrées. La consommation excessive de sucre n'est pas bénéfique pour l'enfant. De plus, elle entraîne un excès de poids et des caries chez la mère.

Vomissements = dissolution de l'émail dentaire

Après des vomissements ou une régurgitation acide, il est important de se rincer immédiatement la bouche avec de l'eau ou, mieux encore, avec un bain de bouche fluoré. Évitez de vous brosser les dents dans les minutes qui suivent: en effet, l'émail dentaire aura été ramolli par le contenu gastrique, très acide, et un brossage risque d'enlever cette surface d'émail fragilisé.

Les boissons acides sont nuisibles pour les dents

Les limonades, thés froids, jus de fruits et autres boissons acides sont nuisibles pour les dents, et cela pour deux raisons:

- L'acide ramollit la surface de la dent (érosion); de plus, le sucre sert de

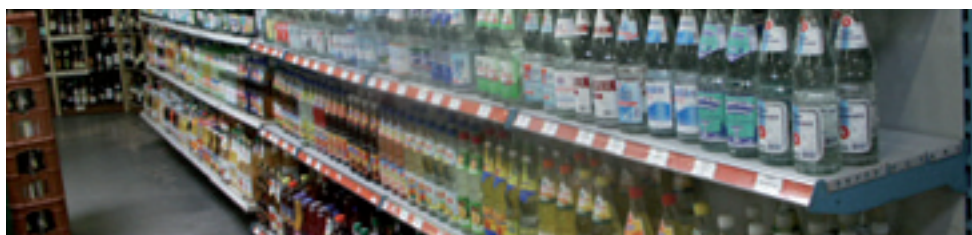


nourriture aux bactéries de la plaque, ce qui peut provoquer des caries.

- Attention, ces boissons acidulées donnent souvent une impression de douceur.

... et le bébé?

Une bonne hygiène bucco-dentaire tout au long de la grossesse ne réduit pas seulement le risque de carie et d'inflammation de la gencive pour la mère, mais elle évite également la transmission de bactéries nocives aux nourrissons. Les infirmières spécialisées, les pédiatres et les médecins-dentistes vous indiqueront volontiers les mesures à prendre pour que votre bébé garde des dents saines.



Eviter les caries

Fluorures = protection contre la carie

Pour une prévention efficace contre la carie, vous avez besoin d'un dentifrice fluoré et de sel de cuisine fluoré (emballage avec une bande verte). Le cas échéant, votre médecin-dentiste peut vous recommander des mesures complémentaires comme la gelée fluorée ou des bains de bouche fluorés.

Le petit bonhomme en forme de dent avec un parapluie = produits qui ménagent les dents

Si vous ne voulez (ou ne pouvez) pas renoncer aux sucreries, nous vous recommandons les produits «sympadent», reconnaissables au logo du petit bonhomme en forme de dent avec un parapluie. Ces produits contiennent des sucédanés de sucre ainsi que des édulcorants. Ils sont sans risque pour les dents.

En résumé

De belles dents saines garantissent une meilleure qualité de vie. Oubliez le mythe selon lequel chaque grossesse fait perdre une dent. Procédez à un brossage des dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré. Utilisez exclusivement du sel fluoré à la maison. La consommation excessive de sucre et de boissons acides, ainsi qu'une hygiène buccale insuffisante sont les principales causes des lésions dentaires.

La plaque entraîne la formation de caries et l'inflammation des gencives

Pendant votre grossesse, demandez conseil à votre médecin-dentiste et à son équipe et faites-vous expliquer toutes les mesures de prévention ainsi que les moyens vous permettant d'assurer une hygiène bucco-dentaire correcte. Vous éviterez ainsi non seulement les caries mais aussi l'inflammation des gencives. Ces mesures de prévention auront également un effet positif sur la santé des dents de votre enfant.

■ Les dents de lait sont importantes pour le développement de l'enfant

La prévention de la carie sur les dents de lait est d'une importance primordiale pour conserver des dents saines à l'âge adulte.

Pas de sucre – pas de carie

Les caries (trous dans les dents) sont causées par la fréquente consommation de boissons et d'aliments sucrés ainsi que par une hygiène bucco-dentaire insuffisante. Les bactéries présentes dans la plaque dentaire transforment le sucre et produisent, en quelques minutes déjà, des acides qui attaquent et détruisent les tissus durs de la dent. Il est donc important de brosser les dents de votre enfant après chaque repas. Les goûters et autres en-cas ne doivent pas contenir de sucre, que ce soit sous forme solide ou liquide.

Les nourrissons

Allaitement – soif

Les besoins en liquides du nourrisson sont couverts par l'allaitement et les repas lactés. Pendant les périodes de chaleur, l'eau du robinet est ce qu'il y a de mieux pour étancher la soif. Les tisanes sucrées pour enfants, les jus de fruits, les sirops et le thé froid sont à éviter à tout prix. Ne jamais laisser à l'enfant des biberons pour la nuit ou dans la poussette. Téter en permanence, au sein comme au biberon, peut provoquer des caries. Ne donnez pas de biberons «enrichis» en compléments sucrés, ni de bouillies contenant du sucre. Ne jamais tremper les tétines ou les sucettes dans du miel ou du sucre.

Arrêtez les biberons dès l'âge de 12 mois

Dès l'âge de douze mois, il est recommandé d'habituer l'enfant à boire à la tasse et de supprimer les biberons.

Les bactéries provoquant la carie peuvent se transmettre

Il faut éviter de lécher les tétines, les sucettes ou les cuillères de bébé. Ce geste risque en effet de transmettre les bactéries responsables de la carie de l'adulte dans la bouche du bébé.

Quand bébé fait ses dents

En général, la percée des dents de lait se fait sans problème particulier. De petits massages avec une brosse à dents souple ou un anneau de dentition aident à soulager l'enfant. En cas de fortes dou-

leurs, appliquez éventuellement un peu de gel de dentition. Les granules homéopathiques contiennent souvent du lactose (sucre) et risquent d'entraîner des caries.

Brossage régulier dès l'éruption de la première dent de lait

Les nourrissons découvrent le monde par la bouche et la langue. On peut donc mettre à profit ce comportement pour habituer bébé à la brosse à dents. Dès l'apparition des premières dents (entre 2 et 8 mois), il faut commencer à les brosser avec une brosse à dents souple pour enfants et une petite quantité (taille d'un petit pois) de dentifrice fluoré pour enfant.

En grandissant, utilisez la capacité d'imitation de votre enfant pour lui apprendre à se brosser les dents. Brossez-vous les dents ensemble et laissez-le jouer avec sa brosse. Bientôt, il voudra se brosser les dents seul. Laissez-le faire mais procédez toujours à un brossage correct ensuite!

Chez les enfants en bas âge, le sucre provoque aussi des caries

Le sucre provoque des caries

Réservez les aliments sucrés aux repas principaux! Manger des sucreries en une fois est moins nocif pour les dents que de consommer la même quantité, mais par petites portions réparties sur la journée.

Après une collation sucrée, il faut se brosser les dents dans les dix minutes qui suivent. La consommation fréquente de boissons ou de mets sucrés se fait au détriment d'une alimentation équilibrée, cela coupe l'appétit et risque d'entraîner un excès de poids. Deux en-cas ou goûters par jour sont amplement suffisants.

L'alimentation du jeune enfant à partir de 12 mois

Ne sont pas recommandés:

- Barres énergétiques et biscuits avec adjonction de chocolat, de fruits secs, de sucre ou de miel.

- Chocolat, sucreries, bonbons, glaces, fruits secs.
- Pommes-chips et autres snacks salés ou très épicés.
- Boissons sucrées.
- Limonades, thés froids, sirops, boissons énergétiques.

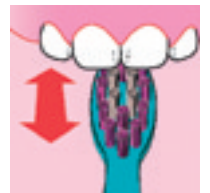
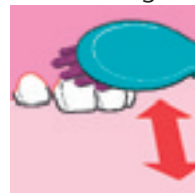
Aliments recommandés:

- Fruits frais: Une des portions de fruits (par jour) peut être remplacée par un verre de jus de fruits.
- Légumes crus ou cuits: Carottes, courgettes, fenouil, pommes-de-terre.
- Céréales.
- Pain, millet, maïs, riz, galettes de riz.
- Produits laitiers.
- Laits entier, yaourts et séré nature, fromages mi-gras.
- Boissons: Eau du robinet ou minérale (sans sucre ni arômes).

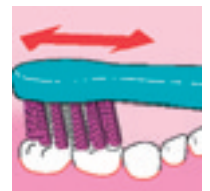
Technique de brossage des dents de lait

Brosser les dents dès l'apparition de la première dent de lait:

Effectuer de petits mouvements de haut en bas et vice-versa, allant au-delà du bord de la gencive.



Bien brosser les surfaces masticatoires avec des mouvements horizontaux. Après le brossage, recracher sans rincer la bouche.



Le fluorure aura ainsi un contact prolongé avec l'émail et de ce fait un meilleur effet protecteur contre la carie.

En résumé

Pour conserver les dents de lait saines:

- N'habituez pas votre bébé aux boissons ou aliments sucrés.
- Ne donnez pas sans cesse à l'enfant des biberons ou le sein à téter.
- Ne léchez pas les tétines, sucettes ou petites cuillères avant de les donner au bébé.
- Ne trempez jamais les tétines ou les sucettes dans du miel ou du sucre.
- Commencez à brosser les dents de bébé avec un dentifrice fluoré dès la percée de la première dent.

Nous vous recommandons d'effectuer un premier contrôle chez le médecin-dentiste dès le deuxième anniversaire.

■ Qu'est vraiment la SSO ?

«SSO» est l'abréviation de **Société Suisse d'Odonto-stomatologie**. La SSO s'efforce de promouvoir:

- une médecine dentaire dont le but est d'assurer une santé dentaire optimale à chaque patient en particulier et à la population en général;
 - le libre exercice de la profession, liberté en vertu de laquelle le libre choix du médecin et du patient sont garantis: la nature du traitement dépend de la liberté contractuelle convenue entre le patient, d'une part, et le médecin-dentiste, d'autre part;
 - la collaboration, au plan scientifique, entre les différentes universités.
- une profession de haut niveau scientifique et technique, dont bénéficie directement le patient.
- Dans l'intérêt des patients, la SSO propose également
- des informations sur les possibilités d'éviter les affections bucco-dentaires;
 - un service d'urgences en médecine dentaire;
 - des commissions de vérification des honoraires pour la résolution des litiges entre les patients et les médecins-dentistes;
 - des conseils personnalisés, par des spécialistes, pour les cas difficiles.

Prestations en faveur du patient

L'activité de la SSO est axée principalement sur la pratique d'une médecine dentaire prophylactique – c'est-à-dire d'une médecine dentaire mettant en œuvre des mesures visant à éviter l'apparition des lésions dentaires; elle promeut

La SSO s'attache à proposer de nombreuses permettant d'acquérir la maturité et le degré de compétences nécessaires à l'exercice de la médecine dentaire en pratique privée. Cela demeure indispensable après la réussite de l'examen final des études de médecine dentaire.

Dans l'intérêt des patients, le médecin-dentiste SSO (membre de la Société Suisse d'Odonto-stomatologie) se soumet aux règles suivantes:

- il place la santé bucco-dentaire de ses patients au premier plan de ses préoccupations;
- il s'astreint à suivre une formation continue en médecine dentaire de plus de 80 heures par année afin de maintenir son niveau de savoir et de technique professionnels à la hauteur des connaissances actuelles;
- il prend en compte la situation économique et sociale du patient dans le cadre du traitement;
- il informe le patient des différentes possibilités de traitement et des conséquences qu'elles entraînent au plan financier;
- il met à la disposition du patient une facture détaillée et intelligible;
- il accepte de se soumettre, en cas de litige, à une procédure de la commission de vérification des honoraires médico-dentaires de la section cantonale à laquelle il est affilié.

□ Info

La salive – l'élixir de vie des dents

La salive est l'un des principaux systèmes de protection de l'organisme humain. Elle sert à la lubrification et à la préparation de la digestion de la nourriture, elle facilite la déglutition et constitue, par ses propriétés antivirales et anti-bactériennes, la première barrière contre les germes des maladies buccales et digestives. La neutralisation des acides après la prise de nourriture ou de boisson, ainsi que la reminéralisation de l'émail grâce aux ions minéraux qu'elle contient, participent aussi à ses caractéristiques principales.

Le stockage de sels minéraux

La salive contient des sels minéraux indispensables à l'émail dentaire pour se renforcer et pour maintenir sa capacité de résister aux attaques acides. Après pratiquement chaque prise de nourriture, les bactéries transforment le sucre qu'elle contient en acide. Les caries peuvent se former parce que ces acides attaquent la surface de la dent. La salive permet la ré-inclusion (reminéralisation) d'ions minéraux dans l'émail dentaire. Elle agit ainsi contre la formation de caries.

Quand la salive vient à manquer: la sécheresse de la bouche

La sécheresse de la bouche peut avoir de nombreuses causes. On trouve par exemple plus de 400 différents médicaments sur le marché qui inhibent le flux salivaire. Certaines maladies auto-immunes peuvent également empêcher l'écoulement de la salive. Les fumeurs ont une production de salive réduite, souvent bien avant qu'ils ne s'en rendent compte. Dans tous les cas, ce qui est important, c'est de rétablir le flux de salive pour éviter des maladies telles que les caries ou les inflammations des gencives.

Stimulation du flux salivaire

Le flux salivaire peut être stimulé par la mastication – d'un chewing-gum sans sucre par exemple. En mâchant régulièrement un chewing-gum sans sucre on produit une plus grande quantité de salive et le pH de la plaque (ou l'activité carieuse de la plaque) ne réagit généralement plus aussi fortement au sucre.