

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

Info Dents

Le brossage des dents – un jeu d'enfant? Celui qui, d'un cœur léger, répond oui à cette question, s'expose tôt ou tard à souffrir de plus ou moins graves dégâts aux dents.



L'utilisation de la brosse à dents doit en effet être apprise – depuis l'achat d'une brosse, en passant par la technique de brossage et jusqu'au nettoyage des espaces interdentaires. Un matériel inadapté et une technique inappropriée peuvent causer des dégâts aux dents et aux gencives. Demandez donc à votre médecin-dentiste ou à son hygiéniste de vous présenter une fois de plus la manière correcte de brosser les dents. Il n'y a pas de raison d'avoir honte et vous ne vous ridiculisez pas.

La réduction au niveau le plus bas possible des affections dentaires est l'un des objectifs déclarés des médecins-dentistes. Grâce aux efforts de prophylaxie des dernières décennies, plus particulièrement chez les enfants et adolescents, il a été possible d'y parvenir dans une large mesure. On constate aussi de grand progrès chez les adultes. Mais ces progrès ne seront atteints que si les patients soignent correctement leurs dents pendant toute leur vie. Donc: dans votre propre intérêt, demandez qu'on vous explique le brossage des dents. Nous le ferons avec plaisir.

Dr Ulrich Rohrbach
Président de la Société Suisse
d'Odonto-stomatologie

■ Le brossage des dents – une chose utile et bénéfique!

Le brossage des dents fait partie de nos rituels quotidiens, de même que la douche et les repas. Pour que ce rituel ne devienne pas une chose ennuyeuse et, de ce fait, une servitude, il faudrait toujours se souvenir qu'il est indispensable au maintien de la bonne santé dentaire et de l'esthétique de nos dents durant toute la vie.

Celui qui connaît la raison précise pour laquelle il faudrait brosser ses dents après chaque repas, va les brosser mieux et plus soigneusement que celui qui l'ignore. Celui qui a déjà pu examiner sous un microscope l'accumulation des bactéries de la plaque, va se servir plus consciencieusement du fil dentaire pour le nettoyage. Dans le cas de nombreuses activités de nettoyage dans notre bouche, la connaissance des relations existant entre l'hygiène bucco-dentaire et les maladies des dents, de même que la motivation à garder des dents en bonne santé jouent un rôle de premier plan.

Un problème d'apprentis- sage

Le simple «va et vient», sans motivation, de la brosse sur les dents ne va permettre ni un nettoyage suffisant ni un quelconque bénéfice pour le maintien en état des dents. Bien plus, le nettoyage irréflectif va causer plus de mal aux dents qu'un oubli occasionnel de les brosser. Mais alors, comment obtenir le meilleur effet de nettoyage avec le moins d'effort possible? Quelle brosse à dents convient au mieux au rituel quotidien de nettoyage? Laquelle des innombrables pâtes dentifrices figurant dans les rayons des magasins est la meilleure? Quels sont les moyens accessoires qui devraient ou doivent se trouver à côté de notre verre à dent?



Des belles dents:
une question de soins.

SOMMAIRE

pages 1 à 3

**Le brossage des dents –
une chose utile et bénéfique!**

page 4

**Le gaz hilarant –
un sujet très sérieux**

Il est bon de savoir...

L'hygiène dentaire quotidienne est la condition la plus importante pour le maintien en bonne santé de nos dents. En effet, les deux maladies dentaires les plus fréquentes, les caries (lésions par corrosion acide) et la parodontite (destruction de l'appareil de soutien des dents par des bactéries), ont leur origine dans la plaque dentaire. Si les dents ne sont pas rigoureusement propres, un dépôt de plaque va se former dans les 24 heures à partir d'éléments de la salive, de bactéries et d'autres produits du métabolisme et de restes alimentaires. Nos efforts quotidiens de brossage ont pour but de les éliminer. A cet effet, il faudrait recourir à la brosse à dents au moins deux fois, mais de préférence trois fois par jour – dans tous les cas après chaque repas – et nettoyer méthodiquement pendant deux à trois minutes de la gencive vers les dents. En procédant en sens contraire, des restes alimentaires et des bactéries peuvent être poussés sous les gencives. Si des aliments contenant beaucoup d'acide (salade, tarte aux fruits, fruits), ou des boissons (jus de fruits, boissons au cola) ont été consommés, il faut attendre environ une demi-heure avant de brosser ses dents. En effet, si le brossage a lieu pendant la phase où l'émail dentaire a été fragilisé par l'acide, ce dernier va être érodé par le frottement.

La brosse à dents adéquate

Il a été possible récemment de répondre sur des bases scientifiques à la question consistant à savoir quelle brosse – manuelle ou électrique – nettoie le mieux: les brosses à dents électriques sont supérieures aux manuelles. Elles nettoient mieux, sont plus confortables dans leur manipulation et conviennent de ce fait avant tout aux enfants, aux personnes handicapées et âgées à mobilité limitée. Les brosses à dents manuelles devraient avoir une tête de brossage courte et étroite afin de leur permettre d'atteindre les endroits difficiles d'accès au niveau des molaires; elles doivent être remplacées dès que les soies ne sont plus disposées régulièrement (en règle générale au plus tard après deux mois). Les soies doivent être fai-

tes d'un matériau synthétique dans lequel les bactéries sont moins nombreuses à s'incruster que dans les soies naturelles. On recommande une dureté moyenne pour ces soies, et, dans le cas de collets dentaires mis à nu, il faudrait même choisir des soies souples. Dans tous les cas il faut renoncer à un brossage trop énergique. La brosse à dents manuelle doit être bien tenue en main et soigneusement rincée à l'eau courante après chaque brossage, elle doit être déposée pour le séchage, la tête dirigée vers le haut, dans un verre à dents propre.

Indispensable: la pâte dentifrice

Sans pâte dentifrice, il faudrait employer 80% de temps en plus pour faire partir la même quantité de plaque. Sans pâte, seuls 30% de la plaque sont éliminés, contre 65% avec pâte. Le développement de la plaque est également ralenti de façon significative par l'utilisation de pâte dentifrice, la néo-colonisation des surfaces dentaires par des bactéries est retardée de plusieurs heures, le nombre des bactéries est fortement réduit par comparaison avec un simple nettoyage à l'eau. Il est donc indispensable d'utiliser une pâte dentifrice pour le brossage des

dents. La déclaration des composants des différentes pâtes dentifrices sur l'emballage n'étant pas obligatoire, nombre de patientes et de patients sont hésitants au moment de l'achat d'une pâte dentifrice. Les personnes souffrant d'allergie, de même que les patients à risque de carie ou de parodontite peuvent, aujourd'hui, se tourner vers des pâtes dentifrices biologiques ne contenant ni produits tensioactifs, ni substances aromatiques ou autres additifs. La plupart des pâtes dentifrices «classiques» contiennent les composants suivants:

- des particules nettoyantes (abrasifs),
- des mouillants,
- des liants,
- des solvants,
- des exhausteurs de goûts et des substances aromatiques,
- des colorants,
- des conservants,
- des édulcorants pour améliorer le goût,
- des substances tensioactives,
- des principes actifs tels que chlorophylle, fluorures, tricolosan, etc.

Les particules nettoyantes (abrasifs) servent à l'élimination de la plaque et polissent en même temps la surface émaillée des dents. L'utilisation de pâtes blanchissantes à haute teneur en abrasif peut cependant poser des problèmes: leur

emploi trop fréquent peut provoquer des lésions de la substance solide des dents. On recommande par conséquent de n'utiliser pas plus souvent que deux fois par semaine de telles pâtes dentifrices blanchissantes. Pour un usage quotidien, il faut utiliser une pâte dentifrice qui a un indice d'abrasion moyen (indice RDA), ne dépassant pas 45 au maximum. L'indice RDA (de l'anglais «radioactive dentin abrasion») est une mesure du pouvoir abrasif des particules nettoyantes sur la dentine lors d'un brossage standardisé par comparaison avec une quantité déterminée d'une substance de référence. La détermination de l'indice RDA se fait au moyen de la mesure de l'activité de dentine radioactive marquée préalablement qui est abrasée lors d'un nettoyage standardisé. Les fluorures contenus dans la plupart des pâtes dentifrices servent à la formation de la substance osseuse et de l'émail dentaire, rendant ce dernier plus résistant aux caries et entravant l'activité



Frotter sans conviction, un risque pour les dents.



Certaines grimaces font rire - à condition que la langue soit propre.

des bactéries dans la plaque. Etant donné que nous consommons tous les jours des fluorures avec notre alimentation, il n'existe pas de risque de manque de fluorures dans le cas d'une alimentation saine. Un surdosage peut par contre, et cela avant tout chez les enfants, être à l'origine de fluorose. Il est de peu d'importance de savoir si la bouche doit être rincée ou si l'on peut se contenter de simplement cracher après le brossage des dents: même après un bref rinçage, il reste une concentration suffisante en fluorures dans la bouche pour assurer une action protectrice sur les dents.

Les autres instruments

Font partie des instruments de base pour les soins dentaires à la maison, à côté de la brosse à dents et la pâte dentifrice, le fil dentaire et les brossettes interdentaires. Le nettoyage régulier des espaces interdentaires joue un rôle décisif pour le maintien en santé de nos dents et des gencives. Ce que la brosse à dents n'a pas été en mesure de faire disparaître, le fil dentaire, lui, le peut. Son utilisation exige pourtant un peu d'exercice. Par des mouvements de scie, les parties latérales de chaque dent sont libérées de la plaque collante par de prudents va et vient. Il est recommandé d'utiliser un fil non ciré qui se met en éventail et présente ainsi un meilleur pouvoir nettoyant.

L'utilisation d'un fil dentaire avec fluorure, chlorophylle ou mentholé est une pure affaire de goût. Le fil dentaire étant très fin, il permet également d'atteindre les espaces entre les dents les plus étroitement rapprochées. Il ne faudrait toutefois utiliser le fil dentaire que lorsque les gencives sont en bonne santé. Si ce n'est pas le cas, il est préférable de se servir de brossettes interdentaires pour les soins des espaces interdentaires. Ces dernières existent en différentes grandeurs et permettent le nettoyage des espaces étroits et très larges. Ailleurs qu'à la maison, il est possible de recourir aux cure-dents pour éliminer des restes alimentaires grossiers, de même qu'au chewing-gum nettoyant (Sympadent®).

Les solutions de rinçage de la bouche destinées à la prévention

L'utilisation de solutions de rinçage de la bouche pour une meilleure hygiène bucco-dentaire se justifie pleinement. Mais ce qui importe, ce sont leurs composants: les solutions de rinçage avec des substances actives bactéricides telles que la chlorhexidine, le triclosan, le chlorure de zinc, ainsi que des substances renforçatrices de l'émail telles que des solutions d'amine ou de fluorure de zinc constituent à cet égard le meilleur choix. Dans le cas de d'inflammation gingivale, les

solutions de rinçage de la bouche ou les gelées dentaires contenant des substances calmantes de la douleur, telle que la lidocaïne sont indiquées. Certaines solutions d'origine végétale contenant de la myrrhe, de la camomille ou de la rhubarbe ont également une action anti-inflammatoire.

Ne pas oublier la langue

La surface rugueuse de la langue offre aux bactéries un milieu de vie idéal. Les aliments et les boissons vont former un dépôt à la surface de la langue, dépôt qui est à l'origine de la mauvaise haleine et qui peut gêner la sensation du goût. Dans ce cas, le nettoyage avec la brosse à dents ou des instruments spécialement destinés au brossage de la langue peut apporter de l'aide. Les instruments de nettoyage de la langue peuvent se présenter sous la forme de raclours, de brosses spéciales ou de combinaison de raclour et de brosse. L'utilisation régulière d'instruments de nettoyage de la langue – c'est ce que des études cliniques ont démontré – réduisent la plaque dentaire jusqu'à un tiers. Et, accessoirement, on prévient ainsi le développement de la mauvaise haleine.

Avez-vous d'autres questions au sujet des techniques de nettoyage des dents? Votre médecin-dentiste SSO se fera un plaisir d'y répondre.

■ Le gaz hilarant – un sujet très sérieux

Presque jusqu'en 1800, le gaz hilarant était totalement inconnu. Par la suite, pendant quelques décennies, il a joui de la réputation sulfureuse de drogue récréative, puis il est retombé dans l'oubli. Le gaz hilarant a été redécouvert de nos jours et connaît une renaissance, en particulier en médecine dentaire pédiatrique, comme analgésique (agent antidouleur), respectivement sédatif (agent calmant) bien toléré, pratiquement dénué d'effets secondaires.

Le gaz hilarant – le protoxyde d'azote (N₂O) – est un gaz à effet de serre hydro-soluble, à l'odeur légèrement douceâtre, qui, à la concentration de 70% dans l'air inspiré, a une action analgésique, calmante et faiblement narcotique. Son efficacité avait été déjà découverte au 19^{ème} siècle, il avait été utilisé pendant plusieurs décennies comme narcotique de base dans les salles d'opération. En médecine dentaire, le gaz hilarant doit lutter de nos jours encore contre la mauvaise réputation qui lui a été faite à tort par une publicité négative le qualifiant de drogue de soirées branchées. Aux Etats-Unis, en Australie, Grande-Bretagne, Scandinavie et dans de nombreux autres pays, il est considéré comme un moyen efficace pour le traitement de patientes et de patients anxieux: plus de 50% de tous les médecins-dentistes de ces pays se servent de façon routinière du gaz hilarant lors de leurs séances. En Suisse également – essentiellement pour calmer les patients – il commence à trouver une application en médecine dentaire.

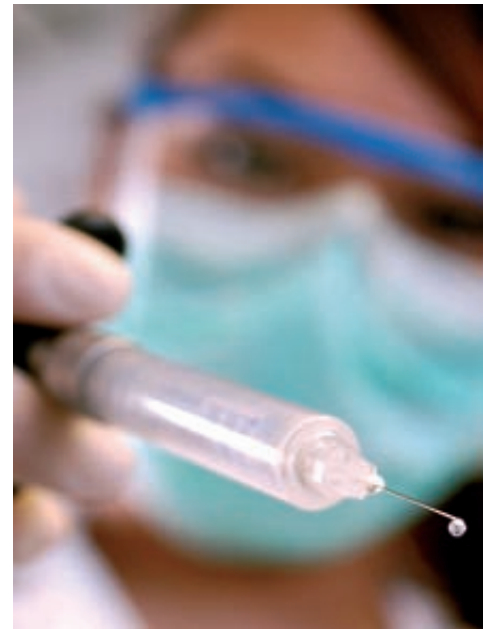
Relaxé après quelques inhalations

De nos jours, le traitement des patients anxieux avec le gaz hilarant est pratiqué à l'aide d'un masque facial par l'intermédiaire duquel on administre un mélange d'oxygène et de gaz hilarant. Le gaz agit déjà après quelques inhalations: le patient ressent une sensation de légèreté et de relaxation et entre dans un agréable état d'euphorie. Il est pourtant toujours en état de répondre et ne perd jamais son contrôle mais ressent le besoin de fermer ses paupières. La crainte et la tension disparaissent et se transforment en un sentiment de tranquille sécurité; le patient peut se laisser aller intérieurement et vaquer librement à des pensées agréables. En même temps que la crainte, la sensibilité douloureuse diminue de façon importante. La piqûre de l'aiguille d'injection n'est pratiquement pas ressentie et le réflexe nauséux, typique des patients anxieux, qui peut être parfois violent et s'accompagner de forts réflexes de déglu-

tion, disparaît. Le traitement au gaz hilarant peut se combiner remarquablement avec l'hypnose classique. Ainsi, le patient est accompagné dans sa relaxation et il peut être libéré de sa peur grâce à des suggestions positives. Par la mise en place d'écouteurs sur les oreilles, on peut encore aider à la suppression des bruits désagréables provoqués par les traitements au cabinet dentaire.

En toute sécurité et sans effets secondaires

Grâce à la possibilité de varier facilement la composition du mélange oxygène-gaz hilarant, le médecin-dentiste est en mesure de modifier l'intensité de la sédation et ainsi de s'adapter de la meilleure façon aux besoins du patient. Les dosages qui ne produisent qu'une relaxation légère chez un patient, peuvent conduire à une sédation profonde chez un autre. Et, contrairement à un traitement médicamenteux – de nos jours essentiellement par des agents contenant de la benzodiazépine – dont les effets sont ressentis à beaucoup plus long terme, il est possible, à la fin du traitement au gaz hilarant, d'administrer de l'oxygène pur pendant environ cinq minutes, ce qui fait disparaître totalement les effets du gaz hilarant et permet au patient de quitter le cabinet par ses propres moyens et avec des idées claires. Après des millions d'utilisations documentées du gaz hilarant aux Etats-Unis et en Scandinavie, on n'a jamais signalé jusqu'à maintenant un seul incident sérieux. Les seules limitations à l'utilisation du gaz hilarant concernent les patients présentant une gêne à la respiration nasale, les enfants de moins de trois ans et les patients avec un grave handi-



Pour de nombreuses personnes les soins dentaires font peur.

cap mental. Dans ces cas, on a décrit, rarement, des effets secondaires du type nausées ou vomissements.

Actuel et prometteur

A notre époque, où la prise de conscience de l'état de santé va en augmentant et où la demande pour des méthodes de traitement naturelles et douces est toujours plus grande, le gaz hilarant est sans conteste très «tendance». Dans nombre de cas et de diverses manières, il peut être combiné avec d'autres méthodes connues, par exemple avec l'hypnose déjà mentionnée. D'excellentes perspectives pour le gaz hilarant existent en médecine dentaire pédiatrique: des centres de médecine dentaire réputés, à la suite des nombreuses expériences positives, de plus en plus souvent emploient le gaz hilarant. Sa manipulation simple, sa grande sécurité et son utilisation dénuée d'effets secondaires contribuent à étendre encore l'utilisation de ce gaz et permettent, aujourd'hui déjà, de traiter avec succès une grande majorité des patients anxieux de la Suisse. En médecine dentaire moderne, le gaz hilarant est devenu définitivement un sujet à prendre au sérieux.

Informations complémentaires:

Société Médicale Suisse d'Hypnose (SMSh), Secrétariat
Dorfhaldstrasse 5, 6052 Hergiswil
Téléphone 041 281 17 45
Courriel info@smsh.ch

Association Suisse de Médecine Dentaire Pédiatrique, Secrétariat
Schulzahnklinik
St. Gallerstrasse 10, 8400 Winterthur
Téléphone 052 269 10 85