

125^{ème} DE LA SSO

Un grand merci pour votre fidélité !

Les médecins-dentistes SSO, hommes et femmes qui exercent dans notre pays comptent parmi les meilleurs du monde, ceci grâce à leur formation initiale et post-grade du plus haut niveau. Ainsi, la population suisse profite également des progrès de la médecine dentaire.

C'est à la SSO que l'on doit l'introduction des soins dentaires scolaires dans les communes. Depuis les années soixante, pratiquement tous les enfants des écoles et des jardins d'enfants en bénéficient. Il y a aujourd'hui près de mille instructrices en soins dentaires scolaires pour s'occuper chaque année de plus de cinq cent mille enfants. La plupart d'entre eux finissent leur scolarité obligatoire avec une dentition intacte ! C'est la SSO également qui a assuré la promotion de l'ajout de fluorures au sel de cuisine et aux pâtes dentifrices : une protection efficace contre la carie. Son incidence a ainsi pu être fortement réduite parmi la population enfantine de notre pays : les atteintes à la dentition dues à la carie ont reculé de 90 % ! La SSO n'est pas seule à avoir de bonnes raisons de se réjouir : les patientes et les patients ne doivent pas manquer de participer à cette grande fête !

Il y a peut-être aussi un petit cadeau pour vous...

Nombreux sont les médecins-dentistes membres de la SSO qui vont récompenser la fidélité de leurs patients à leur cabinet dentaire. À partir de la mi-juillet, par exemple, il y aura une très jolie



La SSO s'engage depuis 125 ans pour la santé buccodentaire de la population suisse.

trousse de voyage pour vous accompagner dans vos déplacements et vos voyages d'affaires. Elle contient l'essentiel indispensable à vos soins dentaires de tous les jours : du fil dentaire, une brosse à dents et un petit tube de dentifrice. Vous pourrez en outre y loger d'autres objets du quotidien : un tube de rouge à lèvres ou un poudrier, de la crème solaire ou de quoi se raser. Ce cadeau très pratique ne manquera pas de rendre service, longtemps après les célébrations du 125^{ème} de la SSO.

>> Suite à la page 2

> **100'000** À l'intention de ses patientes et de ses patients, la SSO distribue des centaines de milliers de chewing-gums sympadents pour célébrer son 125^{ème} anniversaire. Nombreux sont les cabinets dentaires à les proposer à leurs patients. Mais, attention ! Mâcher un chewing-gum ne remplace pas l'hygiène buccale à pratiquer jour après jour ! Pour en savoir plus : consultez le site www.sso.ch.

Miroir, joli miroir...

Un autre cadeau d'anniversaire qui vous attend peut-être à votre cabinet dentaire SSO, ce sont ces petits miroirs dentaires qui vous permettront de jeter un coup d'œil à l'arrière de vos dents : l'invisible deviendra visible et les éventuelles insuffisances, petites ou grandes, de votre hygiène dentaire vous seront ainsi impitoyablement révélées... Et puis ces miroirs ne sont pas réservés à la seule inspection de votre cavité buccale : ils vous assisteront dans vos hobbies et activités de bricolage ou chaque fois que vous voudrez scruter les entrailles de quelque mécanisme caché. Nul doute que vous les apprécierez !



La trousse de voyage SSO est un utile compagnon de voyage.



Les miroirs dentaires SSO révèlent les insuffisances de l'hygiène buccodentaire.

Le chewing-gum active le flux de la salive

Nombreux seront les cabinets dentaires qui vous proposeront à l'occasion du 125ème les chewing-gums sympadents SSO : haleine fraîche assurée et flux salivaire activé pour l'élimination des résidus alimentaires et la neutralisation des acides. Les chewing-gums ne remplacent toutefois pas votre hygiène buccale quotidienne et soignée ! Mais si vous aimez mâcher du chewing-gum, n'hésitez pas à vous servir de ce petit souvenir d'anniversaire, tant qu'il y en aura...



Pour une haleine délicieusement fraîche : les chewing-gums SSO !



HYGIÈNE BUCCALE

Attention au brossage des dents !

Il arrive que des collets exposés provoquent des douleurs lorsque l'on mange des friandises douces ou acides. Les aliments et les boissons très chauds ou très froids peuvent aussi provoquer de vives douleurs à mettre sur le compte de collets exposés et donc sensibles.

Les dents saines sont recouvertes d'émail, la substance la plus dure du corps humain. La couche d'émail va jusqu'au bord de la gencive. Lorsque cette partie est exposée, les collets deviennent sensibles, car les fins canaux de la dentine (tubuli dentinaires) qui sont remplis de liquide et vont jusqu'au nerf dentaire sont alors vulnérables : des facteurs extérieurs tels que l'air, la chaleur, le froid, le sucré ou l'acide provoquent des mouvements de ce liquide dans les tubuli, et donc des douleurs. Plus nombreux sont les tubuli dentinaires exposés, plus marqués seront les symptômes.

Le mieux est l'ennemi du bien

Paradoxalement, la perte d'émail dentaire peut frapper même les plus soucieux de leur santé buccodentaire : pour éviter des caries, ils se brossent énergiquement les dents chaque fois qu'ils ont bu du jus de fruit. Les colorations dentaires sont souvent traitées au moyen d'un dentifrice blanchissant très

abrasif. Après quelques semaines, non seulement les dents ont perdu de leur émail, mais les collets sont exposés et douloureux. Les techniques de brossage erronées sont la cause la plus fréquente des collets douloureux, avec l'usage de pâtes dentifrices blanchissantes et abra-



Les boissons sucrées et énergétiques contenant des acides sont particulièrement nuisibles pour vos dents, car elles attaquent leur substance même.



Une mauvaise technique de brossage et l'utilisation de dentifrices blanchissantes sont souvent à l'origine des collets exposés et douloureux.

CONSEILS

Nettoyage parfait des dents

Les brosses à dents soniques hydrodynamiques nettoient les dents à fond et ménagent vos gencives. Elles ne demandent pas d'appliquer une technique de brossage élaborée et elles permettent un nettoyage impeccable, y compris pour les enfants et le personnel soignant.

Aujourd'hui, les brosses à dents soniques hydrodynamiques comptent parmi les instruments d'hygiène buccodentaire les plus efficaces pour l'hygiène quotidienne. L'effet hydrodynamique est le critère de qualité le plus important : les brosses à dents de bonne qualité présentent un mouvement alternatif d'une

>> Suite à la page 4

Les brosses à dents soniques hydrodynamiques de la dernière génération nettoient les dents et les espaces interdentaires à fond et ménagent vos gencives.



sives contenant des particules agressives qui abîment les surfaces des dents.

Habitudes nuisibles

Les érosions de la dentition dues à des changements de nos habitudes de vie sont en augmentation. Cette tendance résulte du fait que l'on prend plusieurs petits repas dans la journée, ainsi que de la consommation de boissons sucrées telles que Coca, Fanta et autres boissons énergétiques (elle a triplé au cours des vingt dernières années !). Le résultat ? Les dents sont exposées à de constantes attaques acides. Le Professeur Adrian Lussi, expert internationalement reconnu des Cliniques de médecine dentaire de l'Université de Berne, a conduit des recherches scientifiques sur les effets érosifs de soixante boissons. Voici ce qu'il a constaté : « Les boissons énergisantes telles que le Red Bull sont, et de loin, les plus dommageables pour la substance dentaire ! » Alors que la médecine dentaire préventive peut faire état d'un recul constant de la carie, le nombre d'érosions dentaires et de collets exposés ne cesse de croître. Une hygiène buccodentaire correcte peut contribuer à y remédier :

- Utiliser une brosse à dents souple,
- Se brosser les dents sans exercer trop de pression,
- Se brosser les dents deux fois par jour avec une pâte dentifrice fluorée,
- Toujours se brosser les dents immédiatement après un repas,
- Les patients qui présentent des érosions marquées doivent se brosser les dents avant le repas, à l'aide d'une dentifrice contenant de l'étain en plus des fluorures : ces deux substances forment un film protecteur sur les dents. Votre médecin-dentiste SSO vous renseignera ;
- Après un vomissement, se rincer la bouche avec un bain de bouche ou à l'eau.

En cas de fortes douleurs, tout de suite chez le médecin-dentiste

Si vos dents vous font déjà souffrir, votre médecin-dentiste pourra appliquer des pâtes de désensibilisation. Si les dégâts sont déjà substantiels, il pourra sceller les zones concernées ou protéger les dents douloureuses par des obturations en composite. En cas de fort retrait de la gencive, une greffe de tissu conjonctif ou de muqueuse de la gencive peut contribuer à résoudre le pro-

blème. Mais il s'agit d'une intervention lourde et, de plus, les tissus greffés risquent de se rétracter à nouveau lorsque la cause subsiste. C'est pourquoi il est recommandé de consulter régulièrement un médecin-dentiste SSO et de prendre correctement soin de sa dentition. De telles interventions ne seront dès lors plus nécessaires.

Last but not least

Les espaces interdentaires doivent être nettoyés à fond à l'aide de fil dentaire, de bâtonnets ou de brossettes interdentaires, régulièrement et le soir de préférence. Il est attesté que les bonnes brosses à dents électriques, telles que les brosses à dents soniques hydrodynamiques, nettoient au moins aussi bien que les brosses traditionnelles électriques ou manuelles. Mais, même avec ces instruments modernes, il convient de se brosser les dents sans exercer de pression excessive. En plus des contrôles périodiques réguliers chez son médecin-dentiste SSO, il faut aussi faire procéder périodiquement à un nettoyage professionnel de sa dentition par un ou une spécialiste (hygiéniste dentaire ou assistant-e en prophylaxie).

Nouvelles brèves

Vrai ou faux ?

« Se brosser les dents avec du sel ou des extraits naturels est tout aussi efficace qu'avec de la pâte dentifrice ! » Faux ! Les pâtes dentifrices contiennent d'autres substances nettoyantes, qui s'attaquent à la plaque dentaire (biofilm) sur les dents, ainsi que des fluorures, qui renforcent la résistance de l'émail aux bactéries et aux attaques acides.

Une quantité impressionnante !

À quatre-vingts ans, chacun d'entre nous a mâché et réduit en miettes avec ses dents près de trente-deux tonnes de nourriture. Ceci représente un camion de quarante tonnes chargé jusqu'aux ridelles, sans l'emballage ni les palettes pour le transport...

Halitose (mauvaise haleine)

La mauvaise haleine provient des substances de décomposition des bactéries qui se nourrissent des restes de nourriture qu'elles trouvent dans notre cavité buccale. La mauvaise haleine disparaît si elles en sont privées. C'est pourquoi il faut non seulement se brosser les dents et nettoyer les espaces interdentaires, mais aussi la langue. Pour ce faire, utilisez votre brosse à dents ou un gratte-langue spécial, que vous trouverez en pharmacie ou en droguerie.

Mastiquez bien à fond !

Il importe pour la bonne santé de votre estomac et pour le bon état de vos dents que vous mastiquiez bien les aliments : une bonne mastication renforce les muscles des maxillaires et stimule la production de salive. La salive ne sert pas seulement à prédigérer les aliments. C'est aussi un excellent « rinçage » de la bouche. Les substances minérales que contient la salive reminéralisent l'émail dentaire et le renforcent.

Pour en savoir plus :
www.sso.ch

ampleur de 7 à 14 mm à une fréquence de l'ordre de 30 000 oscillations à la minute (250 Herz). Ceci a pour résultat que le liquide contenu dans la cavité buccale se déplace à la même fréquence pour exercer les effets nettoyants recherchés sur le biofilm.

Autres avantages

Les brosses à dents soniques hydrodynamiques de la dernière génération sont d'une grande précision mécanique. Elles donnent pour le nettoyage des dents et des espaces interdentaires des résultats notablement meilleurs que les brosses à dents traditionnelles, électriques ou manuelles. De plus, elles ménagent les gencives et répartissent mieux le dentifrice dans la cavité buccale, dans les endroits difficiles d'accès et, en partie même, directement sur la surface des racines. Elles éliminent à fond le biofilm et les colorations tout en réduisant la formation de tartre. La présence des bactéries agressives et des germes pathogènes (ceux qui provoquent des maladies) est réduite à un point tel qu'aucun acide susceptible de

provoquer des caries ne peut se former pendant les douze à vingt-quatre heures suivant le brossage des dents.

Idéales pour les enfants et les personnes nécessitant des soins

Les brosses à dents soniques hydrodynamiques sont parfaites pour les enfants dès l'âge de quatre ans ainsi que pour les personnes nécessitant des soins (personnes âgées, fragiles ou handicapées) et leurs soignants. Les enfants sont parfaitement capables de se laver eux-mêmes les dents, étant donné que ces instruments n'imposent pas l'usage d'une technique de nettoyage élaborée. Les brosses à dents soniques hydrodynamiques sont également un must pour tous les patients porteurs d'implants ou de reconstructions ou présentant des collets exposés et souffrant de parodontite. Elles sont recommandées avant tout pour les enfants porteurs d'appareils dentaires qui rendent plus difficile le nettoyage approfondi de la dentition.

Pour en savoir plus et pour des recommandations de produits, voir le site www.richtigzaehneputzen.ch

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Nos médecins-dentistes.

eColophon Commission centrale d'information, Etienne Barras / Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Felix Adank, Urs Laederach
Conception Atelier Richner, Berne Layout Claudia Bernet, Berne
Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos iStockphoto Copyright SSO