

SSO

Des collations saines contre la carie



Une pomme pour
les dix heures,
c'est sain pour les dents
et pour le corps.
(Photo: iStockphoto.com)

On vivra mieux si l'on se nourrit sainement. C'est valable aussi pour les dents : une bonne alimentation favorise la santé buccale et évite bien de coûteux traitements. Avec l'action «Boîte à goûter», la Société suisse des médecins-dentistes SSO s'engage pour que nos enfants aient des dents en bonne santé !

Une alimentation saine et une bonne hygiène buccale permettent d'éviter des dommages à la dentition : tel est le message de l'action «Boîte à goûter». C'est un projet destiné à renforcer la prise de conscience alimentaire des parents et des enfants.

Croquer une pomme ou une carotte plutôt qu'une barre chocolatée !

Les collations intermédiaires complètent les repas principaux de nos écoliers : elles apportent

de l'énergie et favorisent la concentration. Mais si les collations se composent d'une barre chocolatée ou d'une pâtisserie sucrée, alors gare aux dégâts ! Même si la publicité nous promet le contraire, ces snacks ne contiennent guère de nutriments. Ce sont des produits remplis de sucre

>> Suite à la page 2

> 40 000 Un petit escargot des vignes possède près de 40 000 dents minuscules. Elles sont agencées en de nombreuses rangées transversales (*radulae*) et l'on ne peut les voir qu'à l'aide d'un microscope. Cette sorte de « langue râpeuse » réduit la nourriture en très petites particules et la conduit au tube digestif. Ces petites dents s'usent très vite et c'est pourquoi elles repoussent en permanence à l'arrière de la langue. D'autres mollusques possèdent un tel organe, par exemple les moules ou les poulpes. Mais l'agencement et le nombre des minuscules dents varient d'une espèce à l'autre.

et de graisse, qui augmentent les risques de surpoids et de carie. Par contre, les fruits ou les légumes crus préservent les dents et fournissent des aliments bons pour le métabolisme. Combinés avec des noisettes, du lait ou des produits au blé complet, ils donnent assez d'énergie pour tenir jusqu'au prochain repas principal.

Comme les fruits changent avec les saisons, les goûters ne seront jamais monotones. Un fruit de temps à autre a meilleur goût : les fruits ou les légumes crus sont plus savoureux, plus sains et coûtent aussi moins cher que les snacks tout prêts. Il faut boire avec le goûter de l'eau ou du thé non sucré et surtout renoncer aux boissons sucrées (thé glacé, sirops ou colas).



La « Boîte à goûter » garde la collation au frais dans son emballage éco-compatible.

Action Boîte à goûter

Avec l'action Boîte à goûter, la SSO montre aux élèves ce qu'une alimentation saine peut faire pour les dents et le corps. L'enseignement existant des soins dentaires scolaires va être étoffé : en plus de sujets tels que la santé dentaire, l'hygiène buccale et la prophylaxie de la carie, ils sauront tout sur les collations. Après ces cours, ils sauront distinguer les aliments sucrés des nourritures saines. Ils connaîtront les saisons et l'origine de nombre de fruits et de légumes. Les monitrices des soins dentaires scolaires, formées spécifiquement, leur remettront une « Boîte à goûter » et une pomme, et un dépliant en couleurs pour les parents. On y trouvera des illustrations d'aliments sains et délicieux. Les monitrices visitent les classes primaires et les jardins d'enfants jusqu'à quatre fois par an et peuvent donc aborder régulièrement le thème de l'alimentation.

Un projet qui passionne les parents et les enseignants

À ce jour, l'action Boîte à goûter a été conduite dans les communes des cantons de Zurich, Berne, Soleure et Zoug, avec un grand succès : à Zurich, ce sont près de 80% des enfants qui utilisent régulièrement leur boîte à la suite de l'action, et plus de la moitié tous les jours. Une première évaluation indique que la boîte est principalement remplie de produits tels que fruits, légumes ou aliments au blé complet. Dans tous ces cantons, le projet enthousiasme les enfants, et aussi leurs parents et leurs enseignants. Nombre d'enseignants ont repris le sujet de la Boîte à goûter après l'action, ce qui en renforce le caractère durable. De nombreux parents sont impressionnés par les connaissances que leurs enfants ont acquises grâce à ces cours.

Histoire d'une réussite : les soins dentaires scolaires

Qui ne connaît la « petite souris » ? C'est elle qui montre aux écoliers comment bien se brosser les dents. Depuis les années 1960, les soins dentaires scolaires touchent pratiquement tous les élèves des jardins d'enfants et de l'école primaire, et ceci grâce à la SSO : la Société suisse des médecins-dentistes s'engage activement en faveur de l'amélioration de la santé buccale des enfants et des jeunes. Les examens dentaires et les mesures de prophylaxie engagées dans le cadre des soins dentaires scolaires ont contribué à faire reculer de 90 % les atteintes à la dentition des enfants et des adolescents en Suisse au cours des cinquante dernières années. L'action « Boîte à goûter » de la SSO veut répondre à l'augmentation de la consommation de snacks tout prêts et de fastfood par les enfants de nos écoles...

CONSEILS

La radiologie au cabinet dentaire

Les examens radiologiques pratiqués par le médecin-dentiste sont essentiels pour détecter précocement certaines affections. Souvent, les radiographies sont la seule et unique possibilité d'obtenir les informations indispensables à un traitement optimal.

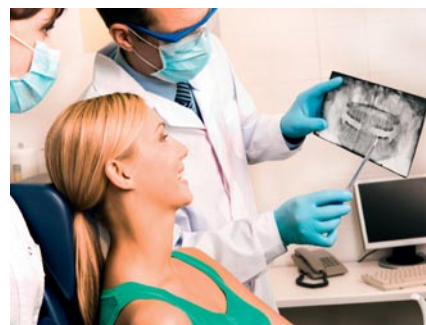
De nombreuses maladies des dents et des tissus commencent sans que le médecin-dentiste ne puisse les voir à l'œil nu. Les caries dans les espaces interdentaires ne peuvent être détectées que grâce aux radiographies. Pareil pour les atteintes dans des endroits recouverts par la gencive ou par l'os. Les radiographies sont donc un outil indispensable pour le diagnostic et la planification de tout traitement.

Faibles doses de rayonnements

Les ondes électromagnétiques à haute énergie que l'on utilise en radiologie peuvent causer des dommages aux tissus. Mais les doses de rayonnements utilisées en médecine dentaire sont très faibles. De plus, le patient peut compter sur un médecin-dentiste membre de la SSO toujours bien formé : il ne fera faire une radiographie que si elle est nécessaire, respectueux du principe : aussi peu que possible, autant que nécessaire ! La radiologie ne présente aucun risque en

médecine dentaire. En permettant un diagnostic précoce, elle évite bien des souffrances et des coûts. Un examen radiologique est presque toujours indiqué et justifié.

Votre médecin-dentiste SSO vous renseignera volontiers. Vous pouvez également consulter le site www.sso.ch à : « Pour les patients > Traitements > Radiologie »



Les radiographies permettent de constater à temps les atteintes cachées à la dentition et aux tissus de soutien. (Photo: iStockphoto.com)



En cas de désaccord entre le patient et son médecin-dentiste, la Commission de conciliation médico-dentaire (CCMD) examine les factures et les traitements. (Photo: iStockphoto.com)

CONSEILS

Problème avec votre dentiste ?

Vous êtes en de bonnes mains avec un médecin-dentiste membre de la SSO. Si vous n'êtes pas d'accord avec un traitement ou avec une note d'honoraires, vous pouvez vous adresser à l'organe de médiation de la Société suisse des médecins-dentistes de votre canton.

S'il y a un problème, la première recommandation est d'en parler à votre médecin-dentiste membre de la SSO. Un entretien franc et ouvert permettra d'éclaircir rapidement tout malentendu.

Les offices de médiation donnent de bon conseils

Si vous ne parvenez pas à vous entendre avec votre médecin-dentiste, un office de médiation indépendant vous renseignera gratuitement. La Société suisse des médecins-dentistes (SSO) dispose d'un tel office dans tous les cantons. Les problèmes qui peuvent surgir entre les médecins-dentistes et leurs patients peuvent ainsi être résolus sans complications. Dans bien des cas, le problème peut être réglé par un coup de fil ou un simple courrier. Vous trouverez l'adresse de l'office de médiation compétent chez votre médecin dentiste ou aux adresses Internet www.sso.ch.

Procédure d'arbitrage

Si le cas ne peut être résolu par télé-

phone ou par courrier, il sera traité par les experts de la Commission de conciliation médico-dentaire (CCMD). Celle-ci examinera la note d'honoraires et / ou le traitement et tentera de parvenir à un accord entre le médecin-dentiste et son patient. Si aucun accord ne peut être obtenu, une procédure onéreuse de conciliation sera engagée.

La SSO : le bon choix !

Les enquêtes le prouvent : la plupart des patients sont satisfaits des prestations de leur médecin-dentiste membre de la SSO. C'est la raison pour laquelle les procédures de conciliation ou les procédures judiciaires sont extrêmement rares. Mais les médecins-dentistes des cantons nous avertissent : les plaintes contre les médecins-dentistes non membres de la SSO sont en augmentation. Attention : si un médecin-dentiste n'est pas membre de la SSO, aucune procédure de conciliation n'est possible. Les patientes et les patients ne pourront alors que se tourner vers les tribunaux !

La question...

Je viens de recevoir de mon médecin-dentiste sa note d'honoraires pour la pose d'une couronne. Elle se monte à CHF 1297.- pour le traitement, auxquels s'ajoutent les frais du laboratoire dentaire, soit CHF 803.95. Lorsque j'en avais parlé avec mon médecin-dentiste, j'avais compris que le total des coûts était estimé à environ CHF 1500.-. Malheureusement, je n'ai pas demandé d'offre écrite. Les coûts du laboratoire dentaire ne sont-ils pas excessifs ? Ou bien ce montant est-il dans la norme ?

...et la réponse : Un devis de CHF 1500.- est à la limite inférieure extrême pour un traitement de cette nature. La facture présentée pour le total de CHF 2100.- semble tout à fait normale. Les coûts du laboratoire dentaire pour CHF 804.- sont du niveau habituel : en prothétique dentaire, le travail du laboratoire et les coûts de matières se montent à 40% - 60% du total de la note d'honoraires. Dans le cas précis, il n'y a pas de facture exagérée. Cependant, il aurait été opportun de demander un devis plus précis. À l'avenir, nous vous recommandons de demander un devis écrit, voire éventuellement un second avis (payant) ou une deuxième offre.

Nouvelles brèves

Pour lutter contre la mauvaise haleine

Les yaourts nature et non sucrés contribuent à lutter contre la mauvaise haleine. La consommation de yaourt réduit la teneur en soufre dans la bouche. Le soufre contribue à la mauvaise haleine. De plus, la consommation régulière de yaourt réduit la plaque dentaire et donc le risque d'inflammations des gencives.

Le bon assaisonnement

Le sel donne du goût à ce que l'on mange. Choisi à bon escient, il préserve aussi la dentition : lorsque vous achetez du sel de table, veillez à la mention « iodé et fluoré ». L'adjonction de fluorures renforce l'émail dentaire et prévient la carie.

Des vitamines pour les gencives

Les vitamines contribuent à la bonne santé de vos gencives. La vitamine C les protège des inflammations et des saignements qui pourraient résulter d'une carence de cette vitamine. En présence d'inflammations, la vitamine E favorise la cicatrisation et diminue les douleurs.

Soins dentaires depuis bien longtemps

L'homme se nettoie les dents depuis près de deux millions d'années. Des ossements découverts en Tanzanie attestent que l'on utilisait des cure-dents il y a déjà 1,8 millions d'années. Les anciens Égyptiens connaissaient déjà une sorte de dentifrice : ils réduisaient de la pierre ponce en poudre et la mélangeaient à du vinaigre. La pâte était ensuite appliquée avec des bâtonnets.

Des gencives si délicates

L'utilisation de fil dentaire à mauvais escient peut endommager les gencives dans les espaces inter-dentaires. Des mouvements exagérés de va et vient ou toute pression excessive doivent être évités. Votre médecin-dentiste SSO vous enseignera la bonne technique !

Autres informations :

www.sso.ch

CONSEILS

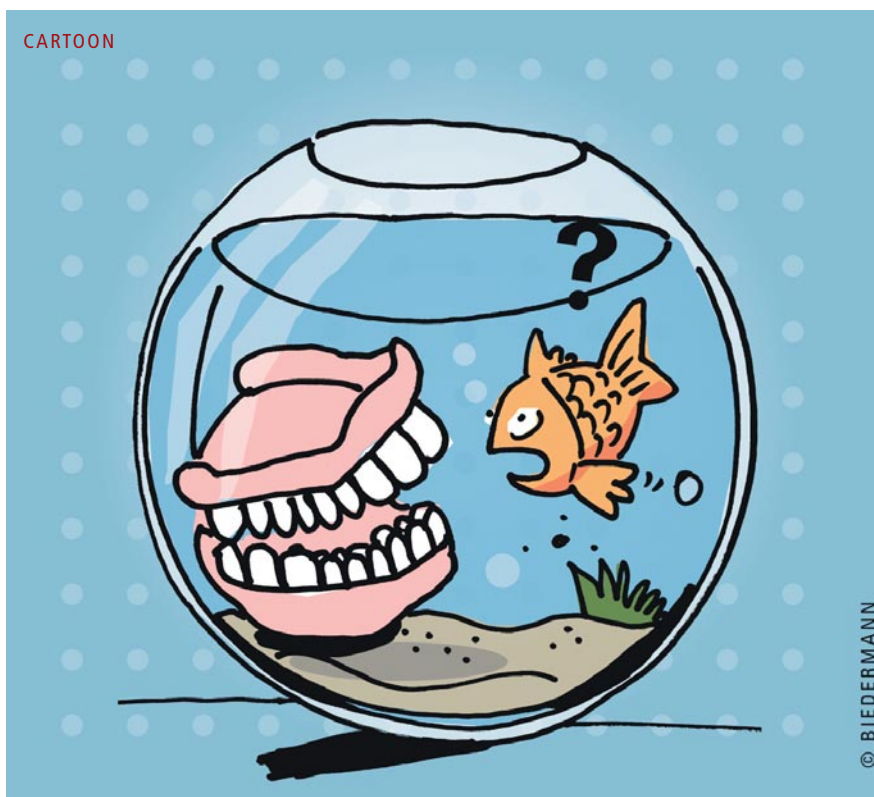
Des implants pour les brackets

On recourt de plus en plus souvent à des implants pour corriger les malpositions des dents faciales ou des dents destinés à l'ancrage d'appareils orthodontiques fixes (brackets). Ils sont utilisés par exemple lorsque l'enfant, l'adolescent ou l'adulte n'est pas d'accord de porter un appareil orthodontique de nuit ou des élastiques intermaxillaires. L'implant supprime le besoin d'une collaboration fiable de la part du patient.

Le recours à des implants représente une nouveauté importante en orthopédie dento-faciale : il permet d'éviter l'application de forces indésirables aux dents voisines et de repositionner correctement et individuellement des dents, soit encore d'élargir ou de fermer des espaces édentés.

Les implants sont faits de titane compatible avec le tissu osseux. Ils sont ancrés dans le maxillaire ou dans le palais. La pose se fait sous anesthésie locale. Après la phase de cicatrisation, qui dure plusieurs semaines, les autres éléments de l'appareillage orthodontique sont fixés et le déplacement désiré de la dent peut alors commencer. L'appareillage ainsi fixé ne gêne le patient ni pour s'exprimer ni pour manger. Les implants sont enlevés une fois que le traitement est achevé.

CARTOON



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

SSO

Nos médecins-dentistes.

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