

SSO

## Accident dentaire, comment réagir ?



L'été est la saison des baignades. Un accident dentaire est vite arrivé sur les toboggans, en faisant de la planche ou en plongeant. (Photo: iStockphoto.com)

Environ la moitié des enfants et des jeunes sont un jour ou l'autre victimes d'un accident dentaire. Il importe alors d'agir sans délai : les conséquences d'un accident pourraient sinon suivre l'enfant jusqu'à l'âge adulte. Si l'on réagit correctement, les dents peuvent être sauvées dans la plupart des cas.

Les enfants sont particulièrement actifs en été : jeux de plein air, planche à roulettes, vélo... Et un accident est vite arrivé : un coup, une chute, et voilà la dent déchaussée, brisée, voire arrachée. Que faire dans ces cas ?

### Savoir réagir est déterminant

Si votre enfant saigne, donnez-lui une compresse de gaze ou un mouchoir en tissu sur lequel il puisse mordre. S'il ressent de vives douleurs, une

application de froid peut aider, par exemple des glaçons emballés dans un morceau d'étoffe, un pack de gel glacé ou un linge humide froid. Prenez immédiatement contact avec votre médecin-dentiste : plus vite vous vous rendrez à son cabinet, plus de chances il y aura de sauver la dent accidentée !

>> Suite à la page 2

---

**> 27 500** francs pour une dent gâtée ? Ce n'est pas une blague ! C'est la somme qu'un médecin-dentiste canadien a déboursé en novembre dernier pour acquérir une 'vieille' molaire du Beatle John Lennon. L'ancienne gouvernante du chanteur disparu a conservé cette dent pendant des années avant de la vendre aux enchères pour le prix record de 19 000 livres sterling. Jamais une telle somme n'avait encore été dépensée pour une dent orpheline, et, qui plus est, pour une dent d'un jaune brunâtre percée d'un trou !

Lors d'un accident, la dent peut être arrachée ou déplacée. Elle peut se briser, voire tomber. Ne touchez pas aux dents qui bougent ou se sont déplacées ! Récupérez les dents brisées ou tombées et apportez-les au médecin-dentiste. Il est souvent possible de les sauver en les réimplantant. Saisissez toujours les dents retrouvées par la couronne, jamais par la racine ! Même si la dent est souillée, n'essayez jamais de la nettoyer...



On trouvera en pharmacie une boîte de secours pour les dents : les dents arrachées ou brisées pourront y survivre pendant plusieurs heures.

### Comment les transporter ?

Une dent brisée peut être conservée et transportée dans de l'eau. Si la dent a été arrachée, le transport est plus délicat : La dent aura les meilleures chances de survie si vous la placez dans une boîte de secours spéciale, que l'on peut se procurer en pharmacie. Ces boîtes contiennent une solution nutritive permettant de conserver une dent pendant plusieurs heures. Si vous n'en avez pas sous la main, placez la dent dans du lait froid et apportez-la au médecin-dentiste.

### Centrale suisse des accidents dentaires

Le traitement des accidents dentaires est souvent compliqué et représente un défi pour le médecin-dentiste. Pour les enfants, tout accident dentaire est spécialement susceptible d'avoir des conséquences néfastes pour la croissance des maxillaires. Un accident dentaire compliqué nécessite souvent l'intervention

simultanée de plusieurs spécialistes. C'est précisément la raison pour laquelle a été créé, à Bâle, un centre de traitement des accidents dentaires unique en son genre. Des spécialistes de plusieurs disciplines y pratiquent côte à côte et collaborent étroitement. Le centre peut ainsi proposer des thérapies impossibles à mettre en œuvre ailleurs. Ses spécialistes sont très courus : des patients viennent même de l'étranger pour y faire soigner les séquelles d'un accident dentaire.

### Annoncer l'accident à la caisse-maladie

Les accidents dentaires sont couverts par l'assurance de base. L'étendue d'un accident dentaire n'apparaît souvent que bien des années plus tard, lorsqu'il s'agit de traiter des séquelles tardives. Il est indiqué d'annoncer tout accident dentaire à sa caisse-maladie, car le traitement de ces séquelles peut s'avérer très coûteux.

## Urgences dentaires

Partout en Suisse, les sections cantonales de la SSO gèrent un service efficace pour les urgences dentaires ! Il est donc possible de trouver rapidement un médecin-dentiste SSO en cas d'accidents dentaires ou de problèmes urgents. Vous trouverez le numéro d'appel de votre service des urgences dentaires sur le site web [www.sso.ch](http://www.sso.ch) sous la rubrique « Urgences ».

## CONSEILS

# Arrêter de fumer pour une meilleure santé buccale

**Le tabagisme est nocif pour les dents et pour la cavité buccale. Les fumeurs ont un risque accru de cancer de la bouche, de tartre, de caries et d'inflammation des gencives avec perte de dents. Arrêter de fumer procure automatiquement une amélioration de la santé buccodentaire.**

Les dégâts que le tabagisme provoque dans la bouche vont bien au-delà d'un simple jaunissement des dents : la consommation de produits du tabac représente un risque considérable de maladies de la cavité buccale. Les fumeurs ont par exemple 3,5 fois plus de risques de développer un cancer de la bouche, et cinq fois plus de risques d'affections du parodonte que les non-fumeurs. Quiconque fume aura donc un risque accru de parodontite (inflammation des tissus de soutien de la dentition) et de perte de dents. Le tabagisme s'attaque également aux muqueuses de la bouche, altère le sens du goût, augmente le risque d'infection et favorise l'apparition de caries.

### Votre médecin-dentiste vous y aidera !

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Mais l'équipe du cabinet dentaire pourra vous

y aider. Voici maintenant dix ans qu'un groupe de médecins-dentistes SSO s'engage et prodigue dans les cabinets dentaires des conseils pour arrêter de fumer : ce groupe a développé un concept de sevrage tabagique et obtenu que ce sujet soit désormais inscrit au programme de toutes les institutions enseignant la médecine dentaire. Arrêter de fumer en vaut vraiment la peine: la santé buccodentaire s'améliore rapidement et les lésions existantes guérissent plus facilement.



Moins de problèmes de gencives, sensibilité gustative améliorée et dents plus blanches ? Il vaut toujours la peine d'arrêter de fumer. (Photo: Fotolia.com)



Ce sont surtout les enfants et les adolescents qui apprécient ces boissons sucrées ou énergétiques nocives pour les dents. (Photo: iStockphoto.com)

#### CONSEILS

## Attention aux boissons sucrées !

Une boisson fraîche est bienvenue par les jours de grande chaleur. Mais bien des boissons sucrées ou énergétiques sont mauvaises pour les dents : elles ramollissent l'émail dentaire et peuvent provoquer des érosions.

De plus en plus de personnes présentent des érosions dentaires, notamment parce qu'elles ont modifié leurs habitudes alimentaires et leur consommation de boissons. On consomme aujourd'hui trois fois plus de boissons sucrées qu'il y a vingt ans. Or nombre de gens ne le savent pas : les soft drinks et les energy drinks sont chimiquement acides, et les acides qu'ils contiennent attaquent les dents.

### Érosions dentaires : de quoi s'agit-il ?

Ce sont les acides contenus dans les aliments et les boissons ou venus de l'estomac qui provoquent les érosions dentaires. Ils ramollissent l'émail dentaire et s'y attaquent de l'extérieur. Etant indolores, les petites érosions passent souvent inaperçues. Mais une fois l'érosion avancée, les collets dénudés des dents peuvent réagir douloureusement aux boissons ou aliments très chauds ou très froids.

### Prévention : oui, mais comment ?

La meilleure manière de protéger ses dents des érosions est de pratiquer une alimentation saine (aliments solides et boissons) : trois repas principaux et, en cas de besoin, une ou deux collations par jour. On boira de préférence de l'eau. Au maximum une seule boisson sucrée par jour. La prévention la plus efficace consiste à consommer le moins souvent possible des aliments ou des boissons acides et à les garder en bouche le moins de temps possible. Plus longtemps les acides restent dans la bouche, plus nocifs sont leurs effets sur l'émail dentaire.

Après avoir mangé ou bu, il est possible d'éliminer les acides en se rinçant la bouche avec de l'eau, une solution fluorée ou du lait. Autre moyen possible : terminer le repas avec du fromage. Le calcium et les protéines contenus dans le fromage protègent les dents des



Le calcium et les protéines contenus dans le fromage protègent contre les érosions dentaires. (Photo: iStockphoto.com)

érosions ! La prévention en vaut également la peine pour les enfants : le risque d'érosions des dents permanentes est plus grand si des érosions sont déjà présentes sur les dents de lait.

>> Suite à la page 4



### Nombreux brackets

Près d'un tiers des habitants de la Suisse ont porté à un moment ou l'autre de leur vie un appareil orthodontique fixe (brackets) à des fins de correction de leur dentition. Chez les jeunes de seize à vingt-quatre ans, la proportion dépasse même 50 pour cent, alors que les plus de 75 ans n'en ont pour ainsi dire jamais porté.

### Il faut commencer tôt...

Chez les très jeunes enfants, faire comme s'ils se brossaient les dents peut être un jeu. Ils apprennent ainsi très tôt à le faire régulièrement. Le mieux est que les parents donnent l'exemple : les enfants aiment bien faire comme les grands ! Mais le soir, avant d'aller se coucher, un brossage approfondi des dents doit toujours être effectué par un adulte.

### « Toutes mes dents pour une alliance ! »

Dans l'Europe de la première moitié du XXème siècle, les femmes avaient coutume de se faire arracher toutes les dents avant de se marier et de les remplacer par une prothèse complète. Cela permettait à leurs maris d'éviter par la suite de coûteux traitements dentaires...

### Pas de vacances pour le brossage des dents

Dans certains pays exotiques, l'eau du robinet présente souvent des risques pour la santé. Mais il ne faut pas renoncer à se brosser les dents pour autant ! Et l'on utilisera de préférence un dentifrice qui ne produit que peu de mousse, pour qu'on aura besoin moins d'eau pour se rincer la bouche. Le plus sûr est d'acheter de l'eau en bouteille.

### Sucer la tétine du biberon

Le fait de sucer souvent et longtemps la tétine de son biberon favorise la carie ainsi que des malpositions des maxillaires et des dents. C'est pourquoi les médecins-dentistes SSO recommandent de faire boire les enfants dans une tasse dès l'âge de huit mois.

Autres informations : [www.sso.ch](http://www.sso.ch)

### Faut-il se brosser les dents après avoir consommé acide ?

L'affection dentaire la plus répandue en Suisse reste la carie. Moralité : se brosser les dents immédiatement après chaque repas.

Lorsqu'existent déjà des érosions ou un risque accru d'érosion, le brossage des dents peut altérer l'émail dentaire. Dans ce cas, il faut en parler à son médecin-dentiste, qui proposera des mesures adaptées, mais spécifiquement réservées aux personnes présentant un risque accru. Des contrôles réguliers chez son médecin-dentiste permettent de détecter précocement les érosions et de discuter du comportement à adopter.

### La salive neutralise les acides

La salive est un précieux auxiliaire de la protection des dents, car elle contient des sels minéraux capables de durcir l'émail dentaire et de neutraliser les

acides. Un chewing-gum sans danger pour les dents favorise le flux de salive, mais il ne remplace pas le brossage des dents. Se brosser les dents avant d'aller au lit est essentiel ! En effet, nous produisons moins de salive pendant que nous dormons.

### Que faut-il boire ?

L'eau et le thé non sucré sont pour les dents les boissons désaltérantes les plus indiquées. En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité et presque partout disponible. Il vaut la peine de renoncer à des boissons sucrées telles que limonades, colas ou sirops, et pas seulement pour préserver ses dents : ces boissons contiennent l'équivalent de 20 à 30 morceaux de sucre par litre et sont donc aussi mauvaises pour la santé en général. Si vous ne pouvez pas vous en passer, évitez de les gargariser entre les dents !

