

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

La première visite chez un médecin-dentiste



Lors de leur premier contrôle en cabinet dentaire, les enfants apprennent comme si c'était un jeu ce que fait le ou la médecin-dentiste. (Photo: Fotolia)

Prendre soin des dents d'un enfant – lui assurer une bonne hygiène buccale, une alimentation saine pour les dents et des contrôles réguliers chez un ou une médecin-dentiste – est important dès le plus jeune âge. La Société suisse des médecins-dentistes SSO recommande un premier contrôle au cabinet dentaire à l'âge de deux ans.

Le petit enfant n'est pas un patient comme les autres. Le cabinet dentaire lui inspire des réactions fort diverses: certains enfants se montrent curieux, d'autres intimidés, voire craintifs. Cette première visite aura surtout pour but de familiariser l'enfant avec ce nouvel entourage et de lui ôter, si besoin, la peur du ou de la médecin-dentiste. Elle servira aussi à l'intéresser, comme si c'était un jeu, à ce que fait le médecin-dentiste,

aux instruments qu'il utilise, ainsi qu'à montrer aux parents ce qu'ils doivent faire pour assurer une bonne santé buccale à leur enfant.

Dissiper la peur des soins

Que l'enfant appréhende ou non les soins dentaires dépend en grande partie des parents. Ceux-ci ont en effet la possibilité de le préparer

>> Suite à la page 2

> **5** Nos glandes salivaires produisent 5 à 6 décilitres de liquide par jour. Constituée à 99% d'eau, la salive contient beaucoup de substances bénéfiques pour la santé de la bouche et des dents. Elle exerce une action antibactérienne, neutralise les acides et reminéralise l'émail dentaire. Elle évacue en outre les restes d'aliments, conserve à la muqueuse buccale son humidité et facilite la mastication ainsi que la déglutition.

à cette séance chez le médecin-dentiste et de lui présenter comme quelque chose de tout à fait normal ce que va faire ce dernier. Les parents veilleront surtout à en parler en termes positifs. Menacer du dentiste un enfant qui rechigne à se brosser les dents serait particulièrement maladroit et conduirait automatiquement celui-ci à imaginer le pire. Lui dire qu'il ne doit pas avoir peur le serait tout autant et aurait généralement pour effet de l'alarmer inutilement. Evoquer les mauvais souvenirs qu'ils gardent eux-mêmes d'une séance de soins ne ferait qu'attiser ses craintes alors qu'en expliquer les bienfaits va en donner une image positive.



Une fois par jour, les dents de lait doivent être brossées soigneusement par un adulte. Le reste du temps, l'enfant peut le faire lui-même. (Photo: Fotolia)

Il est important d'avoir des dents de lait en bonne santé

Les parents ont tendance à sous-estimer l'importance des dents de lait et à penser qu'elles n'ont pas besoin de soins particuliers puisque pousseront ensuite à leur place les « vraies dents ». La réalité est tout autre: des dents de lait en bonne santé contribuent au bon développement de l'appareil masticateur et préparent le terrain d'une bonne dentition adulte. De plus l'enfant en a évidemment besoin pour bien mastiquer. Des contrôles réguliers dès l'âge de deux ans et une prévention basée sur une alimentation attentive ainsi qu'une bonne hygiène buccale constituent un bon investissement pour l'avenir.

Une alimentation saine pour les dents

On peut dire, d'une manière générale, que ce qui est mauvais pour le corps est aussi mauvais pour les dents. Les ali-

ments contenant du sucre favorisent le développement de la carie. Les bactéries de la plaque dentaire transforment le sucre en acides qui peuvent attaquer et détruire les dents. Ce processus peut être stoppé si les parents brossent soigneusement les dents de leurs enfants après les repas principaux et s'ils remplacent les collations intermédiaires riches en sucres par des aliments tels que fruits, légumes, noix, pain complet et produits laitiers ; autrement dit des aliments bons pour la santé des dents. Et rien de plus sain comme boisson que de l'eau ou du thé non sucré. Parce qu'ils contiennent du sucre, les thés pour enfants, les jus de fruits et les si-

rops favorisent le développement de la carie – surtout si l'on donne aux enfants un biberon sucré pour s'endormir ou à têter pendant la nuit (carie du biberon).

Un nettoyage méticuleux

Un brossage méticuleux et quotidien s'impose dès qu'a percé la première dent de lait. Pendant la journée, on peut laisser les enfants jouer à se brosser eux-mêmes les dents et à en prendre ainsi, tout petits déjà, l'habitude. Par contre le soir, avant le coucher, les dents doivent être nettoyées avec soin par un adulte.

La SSO recommande de remplacer au moins tous les trois mois les brosses à dents des petits et d'utiliser une pâte dentifrice fluorée pour enfants. Si l'enfant mordille les soies, il ne faut pas hésiter à remplacer la brosse plus souvent.

L'anesthésie locale

Supprimant localement la douleur sans diminuer la conscience, sûre et quasiment exempte d'effets secondaires, l'anesthésie locale rend les soins dentaires pratiquement indolores.

Injecté près du site de l'intervention, l'anesthésique local abolit momentanément la conduction de la douleur ordinairement assurée par les nerfs et supprime ainsi pour un temps la sensation de douleur. Réduisant en outre saignements et salivation, l'anesthésie locale facilite notablement les soins.

Anesthésie de surface

L'anesthésie de surface consiste à insensibiliser la surface de la muqueuse, p. ex. au moyen d'un spray. Si elle ne convient pas aux interventions importantes, cette forme d'anesthésie a le mérite, en insensibilisant le point d'injection, de rendre la piqûre pratiquement indolore.

Anesthésie par infiltration

Dans le cas de l'anesthésie par infiltration, l'anesthésique est injecté dans les tissus de la région d'intervention. Bloquant les terminaisons nerveuses et pénétrant dans le tissu osseux, il insensibilise des dents isolées ou des groupes de dents. Cette technique est particulièrement indiquée pour les interventions sur les dents du maxillaire supérieur et les dents de devant.

Anesthésie de conduction

Lorsqu'il s'agit d'intervenir sur des dents latérales du maxillaire inférieur ou que la région à insensibiliser est étendue, le médecin-dentiste pratique une anesthésie de conduction. Cette anesthésie dite « loco-régionale » empêche le tronc nerveux qui innerve le territoire du maxillaire sur lequel a lieu l'intervention de transmettre les stimuli nerveux signalant la douleur.

Grincer des dents: une façon de gérer son stress en dormant

Le bruxisme, c'est-à-dire le frottement, le plus souvent inconscient, des dents du haut contre celles du bas est un phénomène dont souffre environ un cinquième de la population. Le plus souvent inoffensif, il arrive néanmoins qu'il abîme la dentition et entraîne chez les personnes sensibles des douleurs à la tête, aux maxillaires et à la nuque.

Le bruxisme est une activité anormalement élevée des muscles masticateurs s'observant le plus souvent pendant le sommeil. Mais certaines personnes ont aussi cette habitude de presser les dents du haut contre celles du bas pendant la journée, surtout lorsqu'elles sont particulièrement tendues ou font un effort de concentration. Quand ce phénomène est fortement prononcé, les forces s'exerçant sur les mâchoires équivalent à une pression pouvant atteindre 100 kilogrammes.

Le stress, cause la plus fréquente

La tension accrue des muscles masticateurs peut être due au stress ou au surmenage psychique. Et c'est en grinçant des dents la nuit que nous revivons les problèmes de la journée. Dans certains cas, la prise d'antidépresseur et autres substances comme l'alcool accentue ce phénomène. La théorie attribuant le bruxisme à des malpositions des mâchoires et des dents ou à des maladies

des tissus de soutien de la dentition est obsolète et sans fondement scientifique.

Il est avéré que le bruxisme use les dents et peut les abîmer. Lorsqu'il est fort, les dents peuvent devenir sensibles. Le bruxisme peut en outre entraîner des troubles des articulations de la mâchoire et des muscles masticateurs se traduisant souvent par des douleurs faciales et des maux de tête. Chez les personnes sensibles peuvent apparaître des contractures de la nuque et des épaules sans doute imputables aux voies nerveuses qui activent, parfois en parallèle, les muscles masticateurs ainsi que ceux de la nuque et des épaules.

Le traitement

A leurs patients qui grincent des dents, les médecins-dentistes prescrivent souvent des attelles qui, certes, ne suppriment pas le phénomène mais protègent les dents et peuvent soulager la douleur. Des techniques de détente et de gestion

Une para fonction appelée bruxisme

Les spécialistes parlent de para fonction lorsqu'un organe n'est pas utilisé de façon conforme à sa fin, c'est-à-dire, pour l'appareil masticateur, broyer les aliments, déglutir et parler. Sont des para fonctions, outre le bruxisme, le fait serrer les dents la journée, de se mordre les lèvres, de se ronger les ongles et même de sucer son puce (ça dépend de l'âge) ! Ces comportements peuvent être en rapport avec l'humeur et peuvent être plus prononcés chez les personnes tendues (stress et anxiété sont souvent cités).

du stress, que pratiquent des personnes ayant des formations de physiothérapie et de psychologie, permettent d'atténuer les contractures des muscles masticateurs. Le training autogène, le yoga et le tai-chi peuvent également être utiles.

Les personnes qui grincent des dents n'en étant souvent pas conscientes, il est bon de le leur signaler afin qu'elles puissent en discuter avec leur médecin-dentiste avant que les dents ne commencent à en pâtir.



Le bruxisme nocturne est fréquent. Il peut être lié à un stress que nous essayons de gérer pendant le sommeil. (Photo: iStockphoto.com)

Nouvelles brèves

Contre la mauvaise haleine

Dans la plupart des cas, la mauvaise haleine provient de ce que les bactéries de la cavité buccale dégradent les matières organiques qui se trouvent dans celle-ci, p. ex. des restes d'aliments, et que les produits de cette dégradation forment des dépôts sur la langue. Des dépôts que l'on peut ôter à l'aide d'un gratte-langue spécialement conçu à cet effet.

Des sucreries contre la carie?

Le xylite est un sucre qui, loin d'être nuisible pour les dents, empêche la plaque bactérienne cariogène d'adhérer à la surface des dents, réduisant ainsi le développement de cette plaque. Le Xucker, marque déposée du xylite, est une alternative au sucre ordinaire qui ménage les dents. : www.xucker.ch.

Des pionniers de la prothèse

Peuple antique du centre de l'Italie, les Etrusques sont considérés comme les pionniers de la prothèse dentaire. Ils ont été les premiers à confectionner des bridges et à utiliser des dents de remplacement humaines ou d'animaux.

Huile de théier

L'huile du théier contient des substances qui exercent un effet antibactérien, fortifient les gencives et soulagent les gingivites et qui sont donc excellentes pour la cavité buccale. On trouve aujourd'hui dans le commerce des pâtes dentifrices, des soies dentaires et des gargarismes contenant de l'huile de théier et qui sont souvent utilisés pour prévenir ou traiter les inflammations des gencives.

Fluoration intensive

La plupart des Suissesses et des Suisses ont appris à l'école à soigner régulièrement leurs dents à l'aide de gels fluorés. Une habitude que, devenus adultes, ils feraient bien de conserver. Les préparations à haute teneur en fluor durcissent et protègent en effet les dents. Renseignez-vous auprès de votre médecin-dentiste ou de votre pharmacien !

Autres informations : www.sso.ch

SSO

Ce que les médecins-dentistes observent chez leurs patients

Le sondage que la SSO avait effectué en 2010 auprès du public l'avait montré, celui de 2012 auprès des médecins-dentistes l'a confirmé: la population suisse prend le plus grand soin de ses dents.

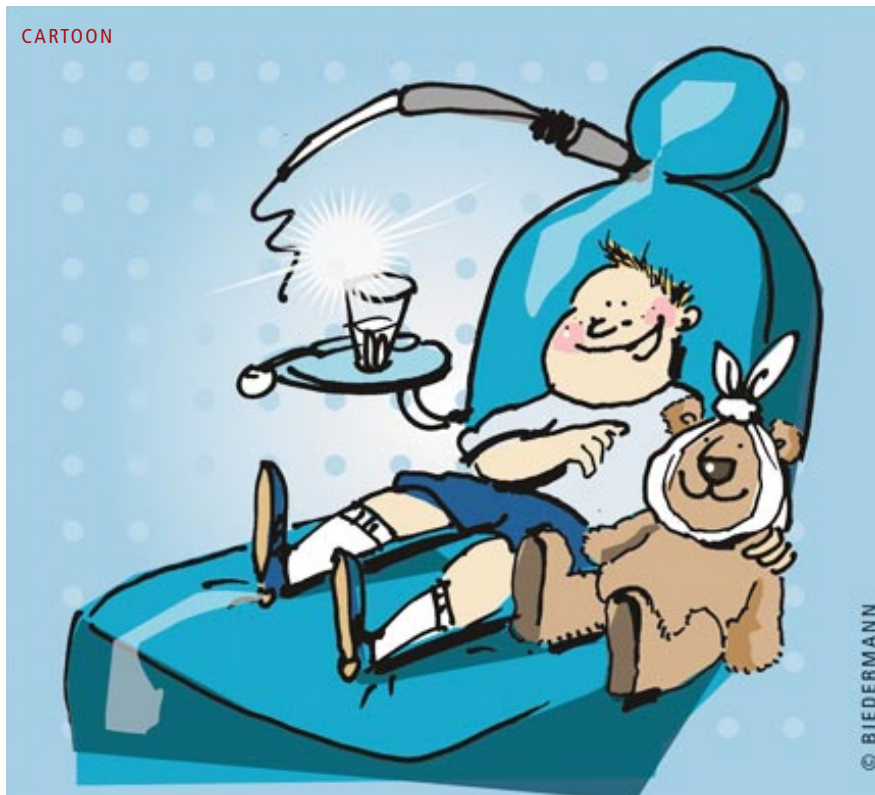
Les trois quarts des médecins-dentistes interrogés en 2012 observent que patientes et patients sont aujourd'hui plus sensibles à la prévention et mieux informés des moyens offerts par cette dernière. Les maladies dentaires sont-elles devenues plus rares pour autant ?

La fréquence de la carie n'a pas changé dit une bonne moitié des médecins-dentistes interrogés, en nuanciant toutefois cette observation selon les catégories d'âge. Chez les enfants d'âge préscolaire, la carie serait plutôt en augmentation qu'en diminution, mais en recul, au contraire, chez les 21-50 ans.

Les cas graves de parodontite, eux, sont toujours d'un niveau aussi faible, et six médecins-dentistes sur dix disent n'avoir pas constaté de changement.

Deux tiers environ des médecins-dentistes interrogés notent que les patients veulent être mieux informés, qu'ils demandent des devis et des indications détaillées sur les traitements et qu'ils prennent souvent un deuxième avis.

CARTOON



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

SSO

Nos médecins-dentistes.

Colophon Commission centrale d'information, Olivier Marmy/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 Fotolia, iStockphoto Copyright SSO