

PROPHYLAXE

Pour une grossesse sans problèmes dentaires



La future maman doit prendre grand soin d'elle-même – ainsi que de ses dents et de ses gencives. (Photo: Fotolia)

La grossesse est une période où l'hygiène buccale doit être particulièrement rigoureuse. Elle représente en effet pour la future mère le seul moyen d'éviter des maladies de la bouche risquant de mettre en danger l'enfant à naître. Cela est d'autant plus important que la grossesse est aussi un moment où les possibilités de traiter les maladies des dents et des gencives sont restreintes.

Les changements physiques de la grossesse ne sont pas qu'extérieurs. Quand les hormones s'emballent, la bouche et les dents s'en ressentent également. Plus fortement irriguée, la gencive est plus tendre et sensible qu'à l'ordinaire, y compris aux attaques bactériennes. Elle est sujette à tuméfaction, et sa bordure offre alors aux

bactéries un endroit idéal où se fixer et former de la plaque dentaire. Un autre effet de la grossesse est de diminuer la salivation, ce qui réduit la protection naturelle que la salive offre aux dents en combattant les bactéries et en neutralisant les acides.

>> Suite à la page 2

> 80 000 000 On sait grâce à une étude néerlandaise publiée en 2014 que lors d'un baiser profond peuvent s'échanger jusqu'à 80 millions de bactéries et que les bactéries contenues dans la salive peuvent ensuite être multipliées par trois. Autre révélation de cette étude: les partenaires formant couple ont souvent une flore buccale semblable, et plus ils s'embrassent plus la composition bactérienne de leur salive se ressemble.



L'enfant profite également de la bonne santé dentaire de sa mère après la naissance.
(Photo: iStock)

>> Suite de la page 1

La gingivite de grossesse

Plus sensible à l'effet irritant de la plaque et du tartre, la gencive de la femme enceinte a une tendance accrue aux inflammations (gingivites). Non soignées, ces inflammations peuvent s'étendre au parodonte et provoquer des parodontites dues à des bactéries dont l'action peut interférer avec le développement de l'embryon.

A quoi reconnaît-on une gingivite? La gencive est rougie et gonflée et se met souvent à saigner lors du brossage de dents. A ces saignements, craignant de les aggraver, la future maman réagit souvent en réduisant son hygiène buccale alors qu'elle devrait, au contraire, la poursuivre avec assiduité.

Risque d'accouchement prématuré

De nombreuses études le montrent: une parodontite augmente le risque que l'enfant naisse avant la 37^e semaine de grossesse et/ou que son poids à la naissance soit inférieur à 2500 grammes. On ne s'explique pas clairement le mécanisme par lequel une parodontite peut devenir un facteur de risque de prématurité. Deux hypothèses sont en présence: une qui met sur le compte des bactéries de la cavité buccale la rupture de la poche des eaux et les contactions prématurées, une autre selon laquelle les bactéries de la parodontite empêcheraient le fœtus de se développer normalement.

Santé dentaire et grossesse: comment faire?

Pour éviter caries et gingivites, la future maman doit lutter quotidiennement contre la plaque dentaire et veiller à un apport suffisant de fluor. Comment? En cuisinant uniquement avec du sel fluoré, en se brossant les dents avec une pâte dentifrice fluorée et en utilisant une fois par semaine une gelée fluorée. Les femmes sujettes aux vomissements durant la grossesse veilleront à toujours se rincer la bouche avec de l'eau ou une solution dentaire fluorée après avoir vomi. Elles éviteront ainsi que l'acide contenu dans l'estomac attaque l'émail des dents. Une alimentation pauvre en sucre et en acides est également conseillée.

Voir son médecin-dentiste avant même d'être enceinte!

Il est recommandé de ne pas attendre d'être enceinte pour s'occuper de l'état de ses dents. Le principe de précaution recommande de renoncer aux rayons X chez la femme enceinte. Or des radiographies sont souvent nécessaires pour les traitements dentaires. Le plus sûr est donc de faire soigner avant d'être enceinte les problèmes dentaires et gingivaux dont on souffre éventuellement. La Société suisse des médecins-dentistes SSO recommande en outre aux femmes de prévoir un nettoyage de dents professionnel avant ou, au plus tard, au début de la grossesse: l'enfant à naître profitera lui aussi de la bonne santé bucco-dentaire de sa maman!

Les dents de l'enfant en gestation

Les «lames dentaires» contenant l'appareil germinal dont naîtront les 20 dents de lait ainsi que les 32 dents permanentes qui les remplaceront commencent à se développer dès la sixième semaine de grossesse. A partir de la vingtième semaine se constitue l'émail dentaire. Pour former ses os et ses dents, le futur bébé a besoin de sels minéraux, qu'il puise dans ce que mange et boit sa mère. L'équilibre alimentaire de la mère est donc aussi d'une grande importance pour le développement dentaire de l'enfant!

L'enfant profite également de la bonne santé dentaire de sa mère après la naissance. N'oublions pas, en effet, que si la mère souffre de caries, ces dernières peuvent se transmettre à l'enfant. Par exemple si les deux lèchent la même cuillère!

L'or dentaire usagé rend la vue

En partenariat avec la Croix-Rouge suisse CRS, la SSO lutte depuis plus de trente ans contre la cécité due à la pauvreté. Le problème reste cependant aigu: des millions d'enfants et d'adultes sont toujours en attente de soins.

Question: que peut-on faire des obturations et des bridges en or retirés par les médecin-dentistes? Réponse: tout simplement en faire don à la Croix-Rouge suisse et redonner ainsi la vue à des aveugles du continent africain ou asiatique. Les médecins-dentistes SSO ont des enveloppes spéciales dans lesquelles ils envoient l'or dentaire usagé à la Croix-Rouge. Celle-ci le fait fondre et consacre la totalité du produit de sa vente au projet «Redonner la vue».

La cécité due à la pauvreté est un grand problème

Toutes les dix secondes un adulte perd la vue et toutes les minutes un enfant – la planète compte environ 40 millions d'aveugles et 246 millions de personnes fortement malvoyantes. La plupart perdent la vue à cause de maladies de la pauvreté qui, pourtant, seraient guérissables. Pour lutter contre la cécité due à la pauvreté, la Croix-Rouge suisse forme dans plusieurs pays des spécialistes et des volontaires autochtones chargés de sensibiliser, examiner et soi-

gner les populations. Elle fournit en outre du matériel médical et organise dans des régions retirées des camps où des ophtalmologues opèrent et redonnent la vue à des aveugles et des malvoyants.

On peut également aider sans or dentaire

Les patientes et les patients des médecins-dentistes SSO peuvent également s'associer au projet en donnant de l'argent ou des bijoux usagés.

Pour plus d'informations:

Croix-Rouge suisse
Redonner la vue
Rainmattstrasse 10
3001 Berne
altgold@redcross.ch

Compte postal: 30-4200-3
Mention: «Redonner la vue»
IBAN: CH43 0900 0000 3000 4200 3



Les enfants des écoles subissent un examen ophtalmologique préventif et sont soignés si nécessaire. (Photo: CRS, Hilde Eberhard)

Même après des aliments acides, ne pas attendre pour se brosser les dents!



Ne pas se brosser les dents tout de suite après avoir mangé de la salade ou bu un jus d'orange est-il utile et bon pour les dents? Une étude récente montre que non!

On a cru pendant des années que mieux valait ne pas se brosser les dents tout de suite après avoir consommé des aliments acides, mais attendre au moins une demi-heure, le temps que la salive ait neutralisé les acides contenus dans les aliments et – l'effet des acides passé – restauré la dureté de l'émail. Un émail dentaire amolli risque, en effet, d'être abîmé par le brossage.

Une nouvelle étude réalisée à l'Université de Berne montre que cette précaution est inutile. Ses auteurs recommandent de se brosser les dents sitôt les repas principaux terminés, la carie restant un mal plus largement répandu que les dommages dus aux acides. Et ce qui est vrai pour les repas principaux l'est également pour un fruit ou un jus de fruits.

Il est recommandé aux personnes souffrant d'érosions dentaires de parler de leur hygiène buccale avec leur médecin-dentiste et de l'adapter si nécessaire.

Nouvelles brèves

Première visite chez le dentiste

Un enfant a besoin de dents de lait en bonne santé pour que ses maxillaires et ses dents permanentes puissent se développer normalement. Les médecins-dentistes SSO recommandent des visites régulières en cabinet dès l'âge de deux ans. Le but de ces visites est de contrôler le développement de la dentition de l'enfant et de donner aux parents des conseils sur l'hygiène buccale à prodiguer et à inculquer à leurs enfants pour leur éviter des ennuis dentaires.

Les canaux creux sont des pièges à bactéries

Une étude américaine montre que pullulent dans les brosses à dents à poils creux jusqu'à 3000 fois plus de bactéries que dans les brosses à poils pleins (en général les poils en matière synthétique). Un point à vérifier lors du prochain achat de brosse à dents.

Un peu d'histoire

Des examens effectués sur 14 squelettes de la vallée du Nil montrent que les hommes préhistoriques de cette région n'avaient guère de caries. Cela s'explique par le fait que les hommes qui habitaient cette vallée au mésolithique se nourrissaient beaucoup d'herbe à oignon, laquelle est un inhibiteur de la bactérie *Streptococcus mutans*, l'agent responsable de la carie.

Pneumonies dues aux prothèses dentaires

Selon une étude japonaise, les personnes dormant avec leur prothèse dentaire ont un risque de faire une pneumonie deux fois plus élevé que celles qui la retirent la nuit. Les chercheurs ont observé chez les personnes dormant avec leur prothèse une plus grande incidence de plaque, de mycoses et de gingivites qui favorisent le développement de pneumonies.

Autres informations:

www.sso.ch

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

A la pointe du sport, mais négligents avec leurs dents!

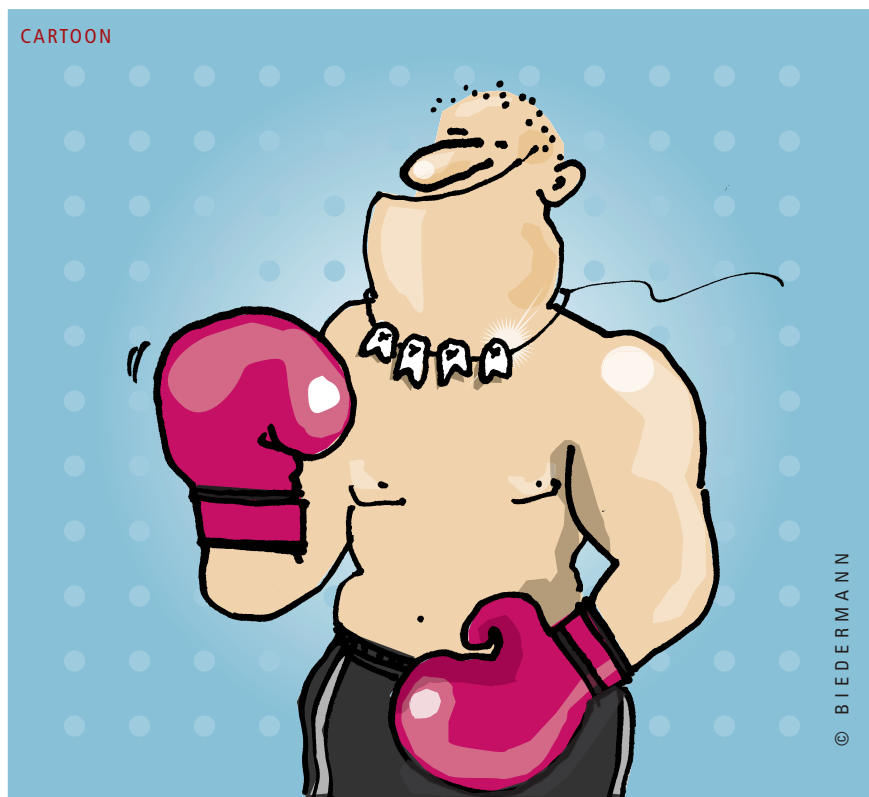
Réputés disciplinés, les grands sportifs le sont beaucoup moins lorsqu'il s'agit de leurs dents, souvent en mauvais état parce qu'ils négligent leur hygiène buccale et ne jugent pas utile de voir un médecin-dentiste.

Des scientifiques britanniques ont évalué 39 études sur la santé dentaire des sportifs professionnels. Résultat: jusqu'à 75% d'entre eux souffrent de problèmes dentaires. L'une des causes les plus fréquentes de cet état de chose est à rechercher dans les boissons énergisantes, dont ils font une consommation abondante et dont la teneur en sucre et en acides est mauvaise pour les dents. Celles-ci souffrent également de la sécheresse buccale due à la dureté des entraînements et à la réduction du flux salivaire qui en découle. Or la salive est un allié très efficace de la santé dentaire.

Performances sportives en baisse

Lors d'une étude réalisée à l'occasion des Jeux olympiques de 2012 à Londres, 18% des sportifs interrogés ont déclaré avoir connu des baisses de performance dues à des problèmes dentaires. Les maux de dents et les inflammations de la cavité buccale fatiguent l'organisme et provoquent d'inutiles dépenses d'énergie. Cela ne semble toutefois pas émouvoir les sportifs de pointe, apparemment très nombreux à ne pas voir régulièrement un médecin-dentiste et à négliger leur hygiène buccale – au risque, sait-on jamais, de rater une médaille!

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 iStockphoto, Fotolia, CRS Copyright SSO