

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Qui a les meilleures dents?



Chez les enfants, les différences liées au genre n'ont pas encore d'effet sur la santé des dents.
(Photo: iStock)

Les hommes et les femmes diffèrent également par leur santé buccale. La plaque et le cancer de la cavité buccale sont plus fréquents chez les hommes. Bien que plus attentives à la prévention, les femmes sont davantage sujettes à la carie que les hommes.

Les femmes se nourrissent mieux, fument et boivent moins que les hommes, ce qui explique, tout au moins en partie, qu'elles vivent cinq ans de plus qu'eux. Les femmes font de la prévention, y compris contre la carie. Un sondage de la SSO effectué en 2010 montre qu'elles sont plus attentives à leur hygiène buccale et voient plus souvent leur médecin-dentiste à titre préventif. Mais voilà: leur santé dentaire n'est pas forcément meilleure pour autant.

Christiane Gleissner, présidente de Gender Dentistry International, a examiné une cinquantaine d'études internationales sur les différences de genre observées en médecine dentaire. Ses conclusions: malgré une hygiène buccale plus stricte, les femmes ont généralement plus de caries et moins

>> Suite à la page 2

> 14 000 On sait maintenant que l'on soignait déjà les dents il y a 14 000 ans. Une équipe de chercheurs internationale a découvert cette année, sur une molaire cariée d'un squelette appartenant au paléolithique supérieur, les traces d'un «traitement» prodigué à l'aide d'une lame de pierre fine et pointue. Il semblerait donc que les hommes de cette époque soignaient déjà les caries en retirant le tissu infecté et en nettoyant les dents cariées.

La ménopause est une période où une prophylaxie rigoureuse de la carie est particulièrement importante. L'hygiène buccale et l'utilisation de dentifrices fluorés doivent être combinées avec une alimentation saine pour les dents. (Photo: iStock)



de dents que les hommes, tous groupes d'âge confondus, alors que les hommes, qui se brossent sans doute moins soigneusement les dents, sont davantage sujets à la plaque.

Les différences commencent à la puberté

Petits, garçons et filles sont à égalité en ce qui concerne la carie. Mais dès l'adolescence les filles en souffrent davantage que les garçons alors que, affirme une étude de l'OMS, elles se brossent plus souvent les dents qu'eux. Et cet écart, qui n'a rien d'ethnique ni de culturel, ne se referme pas à l'âge adulte, explique Christiane Gleissner, qui est elle-même médecin-dentiste: «Que ce soit aux Etats-Unis, en Europe (orientale) ou en Asie du Sud-Est, les femmes ont davantage de caries que les hommes, ce que montrent même les études anthropologiques.» Selon les scientifiques, cela pourrait tenir au fait que les dents des femmes sont plus longtemps exposées à un milieu cariogène: le changement de dentition est plus précoce chez les filles que chez les garçons, et les molaires, qui sont des dents nouvelles ne remplaçant pas des dents de lait, percent plus vite chez elles que chez eux. Les différences observées en matière de carie pourraient également s'expliquer par la division des tâches qui existe entre l'homme et la femme. La femme était – et l'est toujours dans bien des

cas – celle qui prépare les repas et qui, peut-être, a des comportements alimentaires différents de ceux des hommes.

Mais il faut aussi évoquer le rôle possible des chromosomes sexuels. Des études récentes montrent en effet que sont (aussi) localisés sur le chromosome X des gènes qui influencent les sensations gustatives, les propriétés de la salive ainsi que la composition de l'émail des dents, dit Christiane Gleissner.

Les hormones influencent la santé dentaire

Bien que cela n'ait pas encore été étudié de façon systématique, la vulnérabilité carieuse des dents féminines n'est vraisemblablement pas sans rapport avec les hormones.

Cette vulnérabilité est particulièrement grande pendant la grossesse et au moment de la ménopause. La gencive est très sensible aux hormones de la grossesse et s'enflamme plus rapidement sous leur action. On sait également que les processus hormonaux de la ménopause favorisent chez la femme les affections des gencives et du parodonte. Carencées en œstrogènes, les femmes produisent en outre durant cette période moins de salive que les hommes – or la sécheresse buccale favorise le développement de la carie.

Pendant la grossesse comme à la ménopause, une hygiène buccale rigoureuse est particulièrement importante pour

garder des dents et des gencives en bonne santé.

Quel que soit leur âge, les hommes souffrent plus souvent que les femmes de maladies du parodonte, peut-être parce que leurs hormones sexuelles ont tendance à favoriser plutôt qu'à combattre les inflammations. Les hommes ont également un risque plus élevé de cancer de la cavité buccale et de la gorge. Et si les hormones n'y sont pour rien, la cigarette et l'alcool n'y sont sans doute pas étrangers.

«Le rôle des facteurs sociodémographiques – ethnie, culture, revenu, niveau d'éducation, etc. – est certain. Sans être causal, il atténue ou renforce néanmoins, me semble-t-il, les différences attribuables au genre», affirme Christiane Gleissner.

La recherche sur les différences liées au genre est une branche récente de la médecine dentaire, et les études scientifiques qui leur sont consacrées sont rares. L'influence que le genre exerce sur la santé des dents est un domaine auquel les scientifiques devront être plus attentifs. Plus on en saura sur cette influence, mieux les médecins-dentistes, mais également les patients, pourront en tenir compte dans leurs efforts de prévention et dans les soins qu'ils donnent.

Le «bonhomme sympadent» dans toutes les bouches

L'association d'utilité publique «Association Sympadent», créée voici 33 ans par des professeurs des cliniques universitaires de médecine dentaire suisses, œuvre depuis toujours pour la santé dentaire de la population suisse. Comptant plus de 875 membres individuels, parmi lesquels des médecins-dentistes, des hygiénistes dentaires et des monitrices dentaires scolaires, elle dispose d'un vaste réseau de spécialistes des professions dentaires.

L'«Association Sympadent» s'engage pour la santé dentaire de toutes les catégories d'âge. Afin de faire comprendre dès le plus jeune âge la valeur d'une bonne santé dentaire, elle a créé en 2007, avec l'Association suisse des monitrices de groupes de jeu (Schweizerischer Spielgruppen-Leiterinnen-Verband SSLV), un projet de prophylaxie de la carie visant à introduire dans les groupes de jeu des petits enfants des dix heures qui ménagent les dents et à montrer aux parents comment éviter les caries. Les monitrices suivent dans ce but un cours gratuit leur donnant le droit d'intituler leur groupe de jeu «sympadent». Plus de 500 monitrices l'ont suivi.

Des produits certifiés

Le label du «bonhomme sympadent» garantit que les produits auxquels il est décerné ne sont ni cariogènes ni érosifs. Ce label de qualité est connu de plus de 90 pour cent de la population suisse. Symbole de sucreries n'abîmant pas les dents, il est pour ainsi dire dans toutes les bouches. On en parle et en explique déjà la signification et la fonction à l'école, dans le cadre des leçons de nettoyage de dents. La liste de tous les produits certifiés par ce label est disponible sur le site Internet de l'«Action Sympadent».

Nouveau: un chocolat sympadent

On connaissait les chewing gums et les bonbons sympadent, voici maintenant un chocolat sympadent. La boutique en ligne de l'«Association Sympadent» en propose trois sortes, sous un emballage très pratique de 40 grammes. Cette offre s'adresse plus spécialement aux personnes d'un certain âge, qui aiment manger de temps en temps un morceau de chocolat même si elles n'ont pas l'occasion de se brosser les dents tout de suite après. Avec ce chocolat qui n'abîme pas les dents, leur est offerte une alternative alliant gourmandise et santé dentaire.

Le chocolat sympadent doit ses vertus à l'isomaltulose (palatinose), grâce auquel l'élévation du taux de sucre sanguin est moins forte que celle que provoquent les aliments contenant du sucre. A titre de comparaison: l'indice de glycémie du chocolat sympadent est de 32, celui du glucose voisin de 100. Entièrement dégradé par l'organisme, selon le même principe que le sucre, l'isomaltulose fournit quatre calories par gramme. Les aliments dans lesquels l'isomaltulose remplace les autres types de sucre contribuent en outre au maintien d'une bonne minéralisation des dents et n'ont pas d'effet laxatif. Il est également bon de savoir que le chocolat sympadent ne contient pas de lactose.

Nouveau sur zahnfreundlich.ch/shop: le chocolat sympadent.



zahnfreundlich.ch

Vous trouverez sur le site Internet de l'«Association Sympadent» d'autres informations sur l'association ainsi que la possibilité de vous enregistrer, moyennant 50 francs par année, comme membre de celle-ci. Vous contribuerez ainsi à une bonne cause et profiterez en outre d'avantages tels qu'un paquet de bienvenue ou un rabais de 10% sur les articles en vente dans la boutique en ligne.

Nouvelles brèves

e-cigarettes

On ne sait rien encore des effets à long terme de la cigarette électronique, mais il est certain que la santé buccale en souffre en ce sens que la nicotine contenue dans la vapeur des cigarettes aggrave les maladies des gencives et du parodonte et contrarie le processus de guérison.

Grignoter contre la carie

Une bonne nouvelle pour les amateurs de réglisse: la racine à partir de laquelle est obtenue la réglisse inhibe le développement de la carie et de la plaque. Les trans-chalcones de la racine bloquent l'action de l'enzyme clé dont dépend le développement de *Streptococcus mutans*, le principal agent de la carie.

Blanchiment

Il est conseillé aux personnes qui souhaitent se blanchir les dents de n'utiliser que des produits conçus pour éclaircir la teinte des dents et de ne pas avoir recours à des pis-aller tels que poudre à lever, sel ou jus de citron, qui abîment les dents.

Dangereuse, la plaque!

Constituée de substances bactériennes qui adhèrent aux dents, la plaque prend une part importante au développement de la carie, de la gingivite et de la parodontite. En plus d'être dangereuse pour la santé buccale, elle l'est également pour la santé générale: pénétrant dans l'organisme par la voie sanguine, les bactéries de la plaque aggravent le risque d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral et d'accouchement avant terme.

Démâser les sucres cachés

Beaucoup d'aliments et de boissons contiennent des sucres dont, à première vue, on ne soupçonnerait pas la présence. Aussi est-il prudent de lire les déclarations sur le produit: des termes tels que saccharose, glucose, sirop de glucose, fructose, maltose ou extrait de malt font référence à des sucres pouvant provoquer des caries.

Autres informations:

www.sso.ch

ORTHODONTIE

Appareils dentaires et lave-vaisselle?

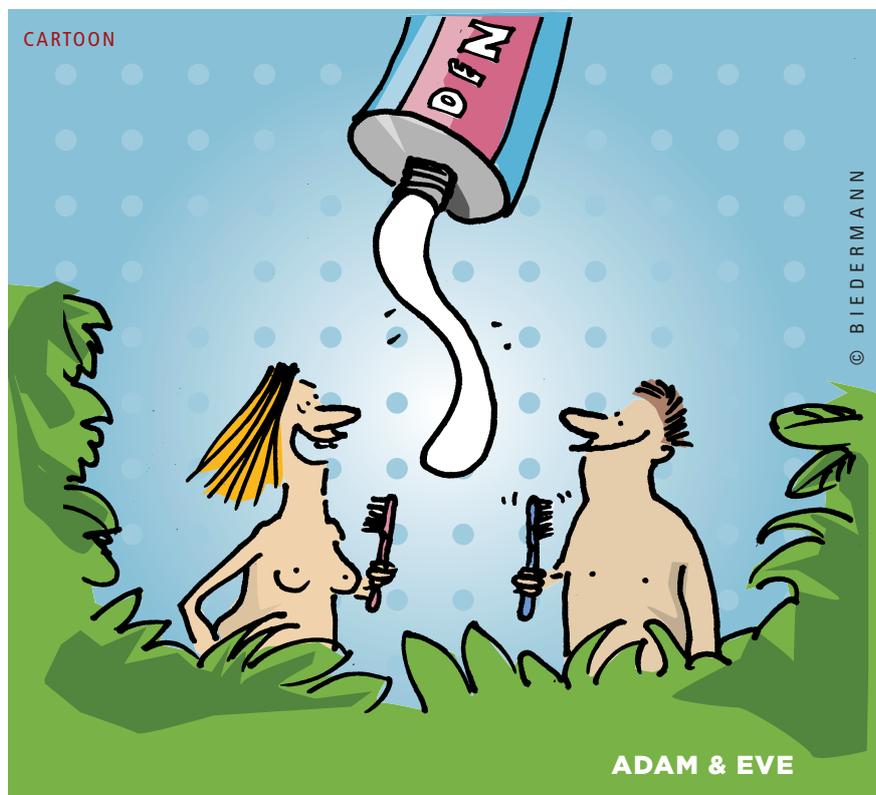
Les personnes qui ne prennent pas la peine de nettoyer comme il faut leur appareil orthodontique amovible augmentent leur risque de développer des caries. Pour celles que cela ennuie, il existe pourtant une solution fort simple: le lave-vaisselle!

Nettoyés à la main, les appareils orthodontiques ne redeviennent souvent pas assez propres. Alors, pourquoi pas le lave-vaisselle? Des chercheurs de la clinique dentaire universitaire de Berlin ont constaté que cela marchait très bien et que les appareils ressortaient de machine au moins aussi propres qu'après un nettoyage utilisant des produits spéciaux.

Il faut toutefois veiller à placer l'appareil de façon telle que les fils métalliques

très fins ne risquent pas d'être abîmés ou déplacés par les projections d'eau. Un conseil: Sécuriser l'appareil à l'aide d'une tige verticale du panier de lavage, en prenant au besoin la précaution de fermer les ressorts de l'appareil.

Les chercheurs berlinois, qui ont testé plusieurs produits de nettoyage et programmes de rinçage, disent avoir obtenu un très bon résultat avec tous les produits de rinçage en utilisant le programme intensif à 75°C. Pour éviter toute mauvaise surprise, demandez à votre orthodontiste ou au technicien dentaire si votre appareil peut être mis dans un lave-vaisselle.



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, Paul-G. Jost-Brinkmann Copyright SSO