

AFFECTIONS DENTAIRES

Vos gencives saignent ?



Qui souffre de saignement des gencives doit brosser les dents plus soigneusement. Omettre le brossage afin d'épargner les gencives est une erreur. (Photo: iStock)

Ce que vous recrachez après vous êtes lavé les dents est teinté de rouge ? Le saignement des gencives ne doit être ni ignoré ni pris à la légère. Il peut être le signe d'une gingivite ou d'une parodontite qui, à son tour, risque d'affecter votre état de santé général.

Du sang sur le fil dentaire que vous utilisez, des traces rouges sur les aliments dans lesquels vous mordez ou des gencives rouges ou gonflées : ces signaux d'alarme doivent être pris au sérieux, car ils indiquent la présence d'une inflammation. L'inflammation des gencives ou gingivite apparaît lorsque les dents ne sont pas nettoyées assez soigneusement. Des dépôts contenant des bactéries nuisibles se forment, provoquant ainsi l'inflammation. Si elle n'est pas soignée, une simple gingivite peut dégénérer en parodontite, l'in-

flammation du parodonte. Ce dernier est l'ensemble des tissus qui soutiennent les dents et leur permet une implantation élastique dans l'os maxillaire, les soulageant des pressions. Si l'inflammation se propage, elle peut gagner cet os et l'abîmer. Les dents commencent alors à bouger et finissent par se déchausser et tomber. Généralement, ce processus prend beaucoup de temps

>> Suite à la page 2

> 2 Deux couronnes en or usagées ou une somme d'environ 50 francs suisses permettent à des aveugles de recouvrer la vue. Le projet de la Croix-Rouge suisse « Vieil Or pour retrouver la vue » donne la possibilité aux patients des médecins-dentistes suisses de faire don de leurs obturations en or usagées pour opérer des non-voyants en Afrique ou en Asie. Adressez-vous à votre médecin-dentiste SSO pour plus d'informations ou rendez-vous sur www.redcross.ch/fr/vieilor !

>> Suite de la page 1

et intervient le plus souvent sans que le patient ressente de douleur ou même s'en aperçoive. C'est pourquoi il faut consulter un médecin-dentiste en cas de saignement des gencives.

Le traitement de la parodontite s'impose

Une parodontite non soignée peut non seulement causer la perte des dents pour ceux qui en souffrent, mais aussi provoquer un stress qui agit sur tout le corps. Des études démontrent que la parodontite apparaît simultanément avec des maladies plus générales telles que le diabète auxquelles elles sont liées. Ainsi, les diabétiques sont plus souvent et plus sévè-

rement touchés par la parodontite. Inversement, une parodontite peut aggraver le diabète. Sans être la seule cause de ces pathologies, une parodontite soignée peut néanmoins réduire le risque de souffrir de ces dernières.

Les causes du saignement des gencives

Les inflammations des gencives et du parodonte sont favorisées par une hygiène bucco-dentaire insuffisante ou maladroite. Le changement hormonal durant la grossesse ou la puberté, le stress ou les maladies telles que le diabète favorisent aussi la parodontite.

Les fumeurs exposent tout particulièrement leurs gencives : ils sont plus souvent sujets à ces inflammations que les

non-fumeurs et réagissent moins bien aux traitements. Chez les fumeurs, une parodontite est nettement plus sévère, l'atrophie des tissus intervient plus rapidement que chez les non-fumeurs.

Pas de plaque dentaire, pas d'inflammation

Des soins systématiques permettent la plupart du temps d'arrêter la parodontite. La plaque dentaire qui en est la cause doit être complètement éliminée au moyen d'un nettoyage professionnel au cabinet dentaire. Les spécialistes montrent à leurs patients comment bien soigner leurs dents et leurs gencives. Nettoyer les surfaces lisses ne suffit pas. Les patients atteints de parodontite doivent particulièrement nettoyer les dépôts dans les espaces interdentaires et le long de la ligne gingivale.

Le brossage des dents est la meilleure arme contre le saignement des gencives. Les bactéries peinent à se fixer sur des dents propres ; pas de plaque dentaire, pas d'affection !

Une parodontite est une inflammation du parodonte, c'est-à-dire des tissus de soutien de la dent. Il se compose de la gencive, du cément de la racine, du ligament alvéo-dentaire ainsi que de l'os.

SANTÉ ORALE

L'âge responsable du manque de salive

Les seniors sont nombreux à souffrir de sécheresse buccale qui menace la santé des dents. En effet, la salive protège les dents : son action est antibactérienne et elle neutralise les acides.



Durant l'hiver, du thé, sans sucre, fait aussi du bien à votre bouche. (Photo: iStock)

Les personnes âgées ressentent moins la soif que les plus jeunes et prennent en moyenne plus de médicaments. La sécheresse buccale fait partie des effets secondaires de nombreuses substances

présentes dans les médicaments. L'être humain produit généralement moins de salive en vieillissant, ce qui altère la santé bucco-dentaire. La salive facilite en effet la mastication et la déglutition et elle em-

porte les résidus alimentaires. Dotée de minéraux renforçant l'émail des dents, c'est une barrière naturelle contre les bactéries. Le manque de salive favorise la mauvaise haleine et les troubles gustatifs, rend la déglutition et la parole plus difficile et provoque des sensations de brûlure sur la langue et les lèvres. Elle crée un terrain propice aux caries et les plaies guérissent plus lentement qu'avec une quantité normale de salive.

Pour stimuler la production de salive :

- Buvez beaucoup, en priorité de l'eau ou du thé non sucré
- Mâchez des chewing-gums sans sucre

Autres conseils en cas de sécheresse buccale :

- Faites attention à votre hygiène bucco-dentaire, utilisez un dentifrice fluoré.
- Mangez sainement : évitez les aliments trop acides, sucrés ou trop épicés.
- Respirez par le nez plutôt que par la bouche.
- Discutez avec votre médecin-dentiste de vos habitudes en matière d'hygiène bucco-dentaire et des produits à utiliser.
- Parlez de votre médication avec votre médecin : une alternative aux médicaments freinant la production de salive existe peut-être.
- Ne fumez pas.

Des enfants aux dents saines grâce à l'Action Sympadent

Avant de distinguer des chewing-gums et bonbons sans danger pour les dents, le logo du « Bonhomme Quenotte » de l'Action Sympadent a d'abord servi d'identifiant à un dentifrice pour enfants. Le dentifrice « Edel+White 7 Früchtli » contient du fluorure biodisponible qui contribue significativement à éviter la formation de caries.



Certifié par Action Sympadent : le dentifrice « Edel+White, 7 Früchtli ».

Les ingrédients du dentifrice pour enfants « Edel+White » sont naturels et adaptés à leurs besoins : le dentifrice est sans gluten, ne contient ni colorants ou arômes artificiels, ni agent moussant agressif (laurylsulfate de sodium – SLS), ni parabène (conservateur fabriqué chimiquement). La formule naturelle contient 500 à 680 ppm de fluorure, de l'extrait de thé vert et de la vitamine E et renforce le maintien des dents tout en protégeant l'émail. Les sept saveurs disponibles ont un agréable goût non sucré de fruits. Ce dentifrice est idéal pour le brossage quotidien des premières dents jusqu'à l'âge de six ans. Il est disponible dans les pharmacies Coop Vitality ainsi que sur le magasin en ligne www.lach-stark.com.

S'engager pour des dents saines chez les enfants

Le but de l'Action Sympadent est de faire comprendre aux enfants dès leur plus jeune âge l'importance d'avoir une bouche saine : en 2007, cette associa-

tion a mis en place un projet de prévention des caries en collaboration avec la société suisse des directrices de groupes de jeux (SSLV – Schweizerischer Spielgruppen-Leiterinnen Verband). Grâce à ce projet, l'Action Sympadent promeut les goûters sains dans les groupes de jeux et sensibilise les enfants et leurs parents à la carie. Dans ce but, les directrices des groupes de jeux suivent un cours et peuvent ensuite se prévaloir du logo « Sympadent ». Depuis, elles sont près de 500 directrices de groupes de jeux à avoir participé à ce cours.

Un logo digne de confiance

Le « Bonhomme Quenotte » de l'Action Sympadent garantit que le produit qui l'arbore ne favorise pas les caries et n'est pas érosif. Plus de 90 % des Suisses reconnaissent le « Bonhomme Quenotte » comme un label de qualité pour les friandises qui ménagent les dents. A l'école, les enfants apprennent déjà lors des séances de brossage des dents à reconnaître le « Bonhomme Quenotte » comme signe montrant les friandises qui ménagent leurs dents. Le site de l'Action Sympadent énumère tous les produits certifiés en Suisse.



Le « Bonhomme Quenotte » garantit que le produit est sans danger pour les dents.

L'association à but non lucratif Action Sympadent a été créée en 1982 par des professeurs de cliniques dentaires universitaires suisses et milite depuis en faveur de la santé bucco-dentaire de la population suisse. Avec plus de 1000 membres parmi lesquels des médecins-dentistes, des hygiénistes dentaires et des monitrices dentaires scolaires, Action Sympadent Suisse possède un grand réseau d'experts. Les patients peuvent également devenir membres. Ils paient une cotisation annuelle de 50 francs et profitent de certains avantages.

Plus d'informations sur :

www.zahnfreundlich.ch ; 061 271 22 25 ; info@zahnfreundlich.ch

Médicaments et lésions dentaires

Divers médicaments peuvent endommager les dents parce qu'ils contiennent du sucre ou occasionnent une sécheresse buccale. Il est possible de réduire le risque pour ses dents en prenant de tels médicaments avant les repas et en se brossant soigneusement les dents après chaque repas. Chez les enfants, il faut avant tout veiller à ce qu'ils prennent leurs médicaments du soir – tels que sirops contre la toux – avant de se brosser les dents.

La brosse à dents réinventée ?

La start-up autrichienne Amabrush souhaite révolutionner l'hygiène bucco-dentaire : elle a développé la première brosse à dents automatique qui réduit le temps de brossage à dix secondes. La brosse arrondie encercle les dents comme une gouttière dentaire. Une simple pression sur un bouton suffit pour que le dentifrice sorte d'une capsule et se répartisse sur les dents tandis que les brosses se mettent en mouvement.

A l'âge de pierre, les dents étaient alignées

Les ossements retrouvés le montrent : le chevauchement des dents est un problème de l'homme moderne, les dents des chasseurs-cueilleurs étaient la plupart du temps bien alignées. Une étude récente attribue ce phénomène aux modifications alimentaires dues au développement de l'agriculture : la nourriture à base de céréales sollicitant moins les mâchoires, celles-ci sont devenues trop petites pour accueillir des dents restées grandes.

Les molaires de six ans

Les premières dents définitives percent derrière les deuxièmes molaires de lait, généralement vers la sixième année, bien souvent sans que ni l'enfant ni ses parents s'en aperçoivent. Pour que ces molaires permanentes soient correctement nettoyées et soignées dès le début, il incombe aux parents d'enfants en bas âge de contrôler régulièrement si elles ont déjà fait leur apparition.

Autres informations: www.sso.ch

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

SSO

Nos médecins-dentistes.

Quand les enfants ont les dents noires

L'affection dentaire infantile couramment appelée « Black Stain » est bénigne. La coloration noire des dents résiste même à un brossage soigneux.

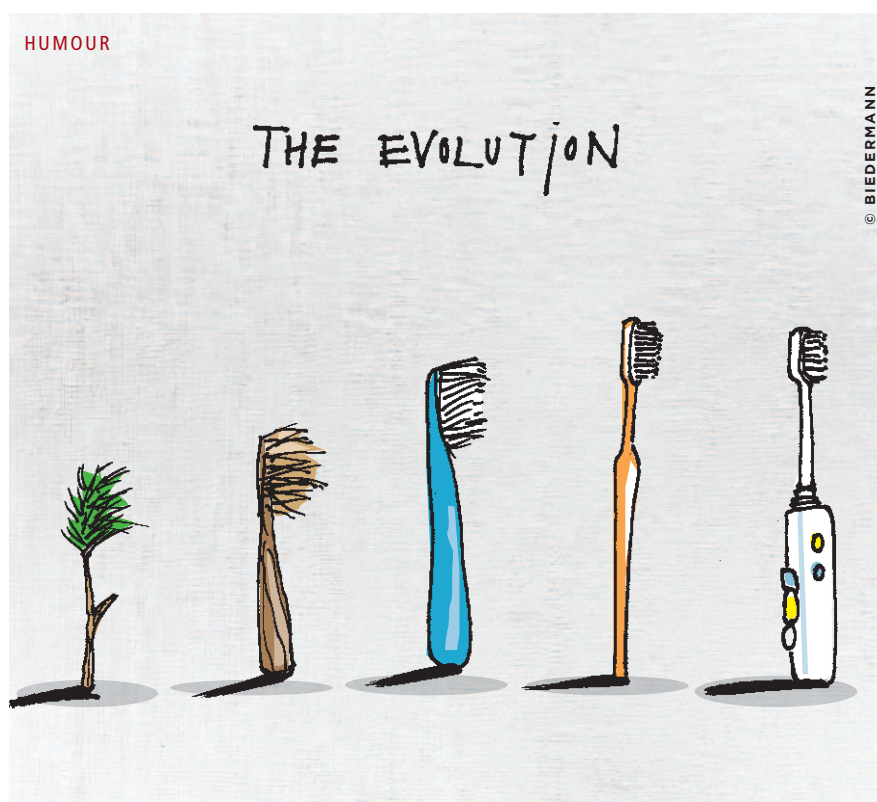
Cela a quelque chose de repoussant : un dépôt dentaire noir et tenace ourle la ligne gingivale. La mélanodontie, plus couramment appelée « Black Stain » est une affection dentaire qui touche environ 4 % des enfants entre cinq et quinze ans. Malgré la noirceur des dents, les enfants n'ont la plupart du temps aucune carie. D'un point de vue médical, cette coloration est sans danger, car elle n'affecte ni la surface de la dent ni la gencive.

Des bactéries colorantes

La coloration noire est causée par des bactéries chromogènes, c'est-à-dire colorantes, qui se déposent sur les dents. La disparition de cette affection après la

puberté reste jusqu'à présent un mystère.

Les patients ne peuvent enlever les dépôts noirs et résistants eux-mêmes, seul un professionnel peut en venir à bout au moyen d'aéropolisseurs et de pâtes à polir. Malgré un bon brossage des dents, celles-ci finissent par noircir de nouveau. Cette couleur peut être très gênante pour ceux qui en souffrent, car la plupart des gens l'associent à une mauvaise hygiène dentaire, ce qui est trompeur tant il est vrai que tous les enfants et les jeunes atteints de « Black Stain » brossent leurs dents plus rigoureusement et développent moins de caries que leurs pairs.



Colophon Commission centrale d'information, Olivier Marmy/Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Rahel Brönnimann Conception Atelier Richner, Berne Mise en page Claudia Bernet, Berne Impression Stämpfli AG, Berne Photos iStock Copyright SSO