

Pour remordre à pleines dents

Lorsque les gencives sont irritées, la tentation est forte de contourner la zone sensible avec la brosse à dents. Erreur! Car c'est justement quand elles sont irritées que les gencives ont besoin de soins supplémentaires.

Les porteurs de dentiers pourraient bien être une espèce en voie de disparition. Car aujourd'hui, les dentistes mettent de plus en plus l'accent sur la prévention et la conservation des dents. Tout commence à l'école, avec les programmes de prévention des caries. Par la suite, les visites régulières de contrôle chez le dentiste et le nettoyage annuel des dents par l'hygiéniste dentaire permettent, en général, de conserver des dents saines jusqu'à un âge avancé. Le nettoyage des dents est très important à cause des innombrables bactéries qui pullulent dans le milieu chaud et humide de la muqueuse buccale. La cavité buccale abrite plus de 600 sortes de bactéries différentes, bien cachées dans les moindres recoins de la bouche et des dents. Toutes ne sont pas dangereuses pour la santé. Mais si certaines participent à la santé de la flore buccale, d'autres sont responsables des dépôts (plaque) qui se forment à la surface des dents, au bord de la gencive et dans les espaces interdentaires. Se brosser soigneusement les dents tous les jours permet d'éliminer la plaque dentaire bactérienne et de retrouver des dents lisses.

Mais si les mesures d'hygiène buccale sont insuffisantes ou inadéquates, la plaque dentaire bactérienne reste sur les dents. Les toxines libérées par certaines bactéries peuvent alors pénétrer dans les gencives. Ce qui, à plus ou moins brève échéance, provoquera une inflammation. Les signes typiques de gingivite sont des rougeurs, des enflures et une tendance au saignement lors du brossage des dents ou de la mastication. En général, la gencive est aussi sensible au toucher et peut présenter des poches gingivales. Les poches gingivales sont les précurseurs de la parodontose qui, si elle n'est pas traitée, peut provoquer une rétraction de la gencive, une sensibilité des collets et des déchaussements de dents. Le processus inflammatoire commence souvent par une gingivite aiguë dans les espaces interdentaires. La gencive est alors rouge, légèrement enflée et saigne quand on la touche.

Faute d'hygiène buccale adéquate, la gingivite peut devenir chronique, provoquer une forte mauvaise haleine ou carrément ronger la gencive. Une gingivite non traitée pendant l'enfance peut aussi être à l'origine d'une parodontite chronique à l'âge adulte.

Mieux vaut prévenir que souffrir

Outre la plaque, le tartre ou encore les caries, les inflammations des gencives peuvent aussi être dues à des blessures provoquées par une brosse à dents trop dure, une prothèse mal adaptée, le bruxisme ou encore des changements hormonaux durant la puberté, la grossesse ou la ménopause. Le diabète, l'hyperthyroïdie, des troubles dans le métabolisme du calcium et certaines formes de leucémie tout comme des virus ou une importante carence en vitamine C peuvent aussi être en cause. Dès les premiers signes d'inflammation, il faut impérativement se munir de fil dentaire, d'une brosse interdentaire et d'un racloir. Et ceci le plus rapidement possible. En prévention, les clients peuvent appliquer les mesures suivantes:

1. **Se rincer soigneusement la bouche**

tous les jours: les solutions bucco-dentaires, par exemple à base d'extrait de sauge ou de camomille ou encore à la chlorhexidine, inhibent les inflammations.

L'huile essentielle de sauge contient beaucoup de thuyone, de cinéol et de camphre. Cette plante médicinale est également riche en tanins, substances aux propriétés anti-inflammatoires. L'association de toutes les propriétés de la sauge prévient la croissance des bactéries et des champignons. L'extrait de camomille contient de l'azulène, principe actif qui inhibe également les inflammations tout en renforçant les gencives. On trouve aussi de l'huile essentielle d'arbre à thé, antibactérienne et antifongique, ainsi que des plantes médicinales riches en tanins, comme la racine de ratanhia ou le clou de girofle, dans les solutions bucco-dentaires. La chlorhexidine, enfin, produit une action rapide et efficace en détruisant les membranes cellulaires des bactéries. Autre avantage: elle reste relativement long-

temps sur les muqueuses sans toutefois pénétrer dans le système.

2. **Utiliser une bonne brosse à dents:**

Les personnes fidèles au brossage classique, autrement dit manuel, des dents devraient utiliser une brosse aux poils particulièrement souples. Mais attention: les restes de dentifrice peuvent devenir de véritables nids de bactéries. Il faudrait donc changer de brosse à dents tous les deux mois. Les brosses à dents électriques sont souvent meilleures que les manuelles. Elles sont particulièrement indiquées pour les personnes qui n'obtiennent pas de résultats satisfaisants avec les brosses traditionnelles. En premier lieu, les enfants et les personnes âgées ou handicapées. Les brosses à dents soniques, avec leurs 30 000 vibrations/minute, sont les plus efficaces. Grâce à l'hydrodynamique (puissance et mouvement du liquide), elles peuvent éliminer la plaque dentaire dans les recoins les plus inaccessibles. Les brosses à dents soniques hydrodynamiques conviennent particulièrement bien aux clients qui ont des implants, souffrent de gingivite et de parodontose, présentent des collets à nu ou qui ne maîtrisent pas la technique du brossage des dents.

3. **Nettoyer les espaces interdentaires avec le fil dentaire:**

avec la brosse, on ne peut nettoyer que les surfaces accessibles des dents. Mais les bactéries s'installent volontiers entre les dents – là où seul le fil ou la soie dentaire peuvent les débusquer. Les **brosses interdentaires**, avec un mouvement de va-et-vient horizontal, sont les plus à même d'éliminer les dépôts bactériens quand les espaces interdentaires sont assez larges. Enfin les **cure-dents** spécialement conçus pour l'hygiène bucco-

dentaire ne sont pas ronds comme ceux qu'on trouve sur les tables. Fabriqués en bois souple, ils sont dotés d'une section triangulaire. Ils sont beaucoup plus faciles à manier pour les personnes âgées que le fil dentaire.

4. **Éliminer les dépôts sur la langue:**

la plupart des bactéries se trouvent sur la langue. Notamment parce qu'elles apprécient cette vaste surface poreuse. Durant la journée, la salive élimine régulièrement les bactéries. Mais pendant la nuit, quand le flux de salive diminue, ce processus de nettoyage automatique n'est plus aussi efficace. Et le matin, les bactéries pullulent à la surface de la langue, provoquant notamment la mauvaise haleine et favorisant, à long terme, l'inflammation des gencives. Pour éliminer les bactéries le matin, on peut passer délicatement le racloir, à jeun, sur la langue. Cette méthode favorise la santé de la flore buccale et prévient efficacement la mauvaise haleine.

5. **Aller une fois par année chez l'hygiéniste dentaire:**

les bactéries peuvent particulièrement bien proliférer sur le tartre et la plaque dentaire. Il faut donc régulièrement les éliminer.

6. **Mâcher des chewing-gums:**

mâcher des chewing-gums sans sucre augmente la salivation. La salive nettoie la surface des dents ce qui réduit la formation du tartre et des caries. La médecine dentaire a découvert que le succédané de sucre xylitol inhibe la formation des caries. La plupart des études se basent sur 3 à 5 chewing-gums par jour avec au moins 5 grammes de xylitol. C'est donc ce que recommande la pratique.

Une inflammation dans la bouche peut avoir des répercussions sur tout le système immunitaire. Les substances inflammatoires augmentent les

risques de troubles circulatoires du muscle cardiaque, de même que d'attaque cérébrale et de formation de caillot de sang dans les jambes. A l'inverse, beaucoup de maladies communes peuvent influencer la santé des muqueuses ou du ligament alvéolo dentaire. Par exemple des troubles du système immunitaire, des carences en vitamines, le diabète ou une consommation excessive de médicaments, de tabac ou d'alcool. Même la meilleure hygiène bucco-dentaire peut donc s'avérer inutile si l'on ne diagnostique pas le problème à l'origine des troubles.

Sabine Humi / trad: cs

Informations complémentaires:

www.sso.ch

www.sgzm.ch

<http://www.xylix100.ch/pdfs/XYLITOLI.htm>

Action santé buccale 2010

Mauvaise haleine? Parlons-en! Tel est le slogan de l'action santé buccale 2010 qui se déroulera en Suisse du 6 au 17 septembre. L'action est initiée par la Société suisse d'Odontostomatologie (SSO), Swiss Dental Hygienists et Recherche elmex®. En plus des affiches, une brochure d'excellente qualité pour les spécialistes et un flyer pour le grand public étayent la campagne d'information. Celle-ci vise à informer tous les groupes concernés. Des présentoirs en carton d'information sont prévus pour les pharmacies et les drogueries. Pour en savoir plus: www.bouchesaine.ch.