

Une alliée inattendue : la salive

Avec une production quotidienne d'environ un litre par jour, la salive se révèle surprenante à plus d'un titre. Elle se compose d'un mélange d'eau, de protéines, d'électrolytes et de sels minéraux. Les bavards apprécieront son rôle de lubrification des surfaces muqueuses et dentaires qui facilite l'expression. Elle prépare la digestion quand elle se mélange aux aliments pour former le bol alimentaire. La salive protège et équilibre la cavité bucco-dentaire en limitant la prolifération des bactéries et en éliminant les micro-organismes ; elle agit comme une barrière contrôlant les entrées et invasions microbiennes.

Comme les caries proviennent de la formation des acides contenus dans l'alimentation, la salive endosse un nouvel emploi, celui de régulateur du pH de la bouche pour contrer les attaques acides sur les dents et se transforme aussi en réparateur pour reminéraliser l'émail grâce à ses ions minéraux.

Si on mâche un chewing-gum sans sucre après un repas – qui augmente le flux salivaire – on multiplie les chances de neutraliser les acides. Une manière de combiner plaisir et hygiène quand on ne peut pas se brosser les dents ou se rincer la bouche après un repas.



Plus d'infos

- L'Union française pour la santé bucco-dentaire possède un relais affilié dans chaque département. Elle propose un panorama complet sur la santé, le brossage et les soins dentaires ainsi que des fiches spécifiques (prévention, soins, sport, pathologies dentaires...).
www.ufsbd.fr
- En savoir plus sur l'offre de l'assurance maladie et ses rendez-vous de prévention offerts chez le chirurgien-dentiste dans le cadre de l'opération « M'T dents »
www.ameli.fr/assures/prevention-sante/les-examens-bucco-dentaires/l-examen-bucco-dentaire-m-t-dents_orne.php
- Un ouvrage pédagogique sur l'hygiène bucco-dentaire et la formation des caries « Rue des caries » paru aux éditions NordSud, pour les enfants à partir de 6 ans
www.editionsnordsud.com
- Le réseau Santé bucco-dentaire et Handicap Rhône-Alpes répond à un besoin oublié : la santé orale des personnes en situation de handicap pour leur proposer une prise en charge personnalisée. Son site explique l'histoire et le fonctionnement de ce dispositif de soins innovant **www.reseau-sbdh-ra.org**
Voir aussi notamment le réseau Handident implanté dans plusieurs régions de France.
- Des brochures/dossiers d'information sur la santé bucco-dentaire proposées par l'Inpes :
inpes.santepubliquefrance.fr

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.

Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages - Fotolia



Les Français présentent en moyenne près de 14 dents cariées, absentes, soignées ou obstruées par un plombage. Les raisons ? Un mauvais régime alimentaire et un manque d'hygiène bucco-dentaire de base. Pourtant, la préservation de ce capital - 32 dents seulement ! - requiert une attention quotidienne et contraignante. C'est aussi une habitude à prendre dès le plus jeune âge pour que les gestes de prévention deviennent automatiques afin de garder une dentition intacte.

Des dents pour quoi faire ?

Les trente-deux dents se répartissent en quatre catégories qui ont chacune une fonction bien définie :

- Les quatre incisives de chaque maxillaire servent à couper.
- Les deux canines par maxillaire favorisent le déchiquetage.
- Les quatre prémolaires par maxillaire interviennent pour broyer.
- Les six molaires par maxillaire sont aussi mises à contribution pour le broyage.

Outre ces fonctions de mastication des aliments, les dents jouent d'autres rôles : elles préparent le bol alimentaire, apportent une aide pour bien parler, contribuent à l'esthétique du visage, collaborent à un bon état général du corps... elles sont aussi un outil qui sert aux relations sociales, via un sourire qui découvre des dents saines.

La carie ? Voilà l'ennemie !

Depuis 25 ans, le nombre moyen de caries (indice carieux) par enfant a été divisé par 4, passant de 4,2 en 1987 à 1,2 en 2006. Toutefois, la carie touche encore aujourd'hui plus d'un tiers des enfants de 6 ans, 45% des enfants de 12 ans et plus des 3/4 de la population adulte. Cette maladie chronique a pour cause la plaque dentaire bactérienne, favorisée par une alimentation trop acide, trop riche en sucres et de trop nombreux grignotages. La carie débute par l'attaque de l'émail, qui est indolore, puis la dent devient sensible au froid, au chaud, au sucré, à l'acide. Les douleurs deviennent alors violentes avec l'attaque de la pulpe. Enfin, la progression vers l'os et la gencive provoque l'apparition d'un abcès ou d'un kyste, qui risque d'infecter d'autres organes.

Les soins seront prodigués dès les premiers symptômes pour préserver la dent. Le dentiste nettoie avant de redonner forme à la dent par un amalgame ou plombage. Si les dégâts sont trop importants, la dent sera dévitalisée avant d'être reconstruite. Quand la couronne et les racines sont atteintes, il ne reste qu'à extraire la dent.

Les autres maux

La plaque dentaire bactérienne : ce dépôt translucide se forme à la surface des dents après les repas. A l'origine des caries et des infections des gencives, elle s'épaissit en vieillissant pour se calcifier sous forme de tartre.

La gingivite est une inflammation des gencives, cause des saignements observés lors du brossage qui sont dus à la plaque dentaire ou à des dérèglements hormonaux. Non soignée, elle évolue en parodontite qui atteint les tissus de soutien de la dent : celle-ci peut se déchausser ou même tomber. Plus de la moitié des dents perdues sont saines !

Un pro du dépistage : le chirurgien-dentiste Avant de se manifester par la douleur, les caries prospèrent tranquillement dans la cavité buccale qui ne se prête pas facilement à un examen visuel. Une consultation dentaire annuelle permettra d'identifier une carie avant qu'elle ne devienne visible et douloureuse. Le dentiste interviendra aussi pour combler les sillons dentaires, une technique efficace pour prévenir l'apparition de caries profondes.

Ces visites de contrôle débutent désormais de plus en plus tôt grâce au programme de prévention « MT dents » instauré par l'Assurance maladie. Elles commencent à l'âge de 6 ans et sont à effectuer tous les 3 ans. Si vous avez un enfant /adolescent âgé de 6, 9, 12, 15 ou 18 ans, vous recevrez un mois avant sa date anniversaire un courrier avec un imprimé de prise en charge l'invitant à se rendre chez le chirurgien-dentiste conventionné de votre choix pour un examen bucco-dentaire gratuit à effectuer dans les 6 mois à venir. Lors du rendez-vous, le dentiste examine les dents et les gencives de l'enfant, donne des conseils et enseigne les bons réflexes d'une bonne santé bucco-dentaire : brossage, hygiène alimentaire, méfaits du tabagisme.

Dix réflexes anticaries au quotidien

Bannir le grignotage pour privilégier une alimentation équilibrée, répartie dans la journée en 5 prises maximum et limiter à 5 ou 6 prises quotidiennes les boissons glucidiques (thé ou café sucré).

- Préférer l'eau naturelle ou le lait aux boissons sucrées pétillantes (sodas, colas).
- Adopter le chocolat plutôt que les confiseries de sucre.
- Terminer le repas par un aliment protecteur comme le fromage.
- Ne pas consommer de boissons ou d'aliments acides au coucher.
- Opter pour les associations pain, beurre et chocolat ou fruit, pain et fromage.
- Ne pas abuser des aliments acides.
- Mâcher un chewing-gum sans sucre après chaque repas pour neutraliser l'activité de la plaque bactérienne par la stimulation de la salive.
- Ne pas se brosser les dents immédiatement après avoir consommé un aliment acide : se rincer la bouche avec de l'eau.
- Se brosser les dents avec un dentifrice fluoré au minimum 2 fois par jour (matin et soir) pendant 2 minutes.



Les partenaires indispensables

La brosse à dents et le dentifrice

L'hygiène dentaire ne peut se passer de ce couple inséparable pour traquer et éliminer la plaque dentaire. On choisira une brosse souple à bout arrondi plutôt qu'une brosse dure qui risque de blesser la gencive et rayer l'émail dentaire. Son efficacité décroît sérieusement au bout d'une centaine de brossages, c'est-à-dire que sa durée de vie ne dépasse pas les deux à trois mois. Il faut nécessairement la changer régulièrement.

La brosse à dents électrique

Elle peut être conseillée pour les personnes âgées et handicapées ainsi que pour les enfants afin de remédier à un brossage approximatif grâce aux mouvements d'oscillation et de rotation automatique.

Le fil dentaire

Il sert à l'élimination de la plaque dentaire en allant la chercher dans les endroits auxquels la brosse à dents ne peut accéder : les espaces entre les dents. À utiliser chaque soir.

La solution dentaire

Complémentaire de la brosse à dents et du fil dentaire dans le combat contre la plaque dentaire, elle est prise en bain de bouche pour nettoyer les zones les plus inaccessibles..

Les hydropropulseurs

Ils servent à récuser la surface des dents et ils éliminent la plaque dentaire en projetant un jet d'eau sous pression.

