

## Les conseils du médecin-dentiste

### Le médecin-dentiste vous met en garde: les sodas et les boissons énergétiques attaquent les dents

Consommer souvent des boissons énergétiques ou des sodas, c'est exposer ses dents à une attaque acide répétée. D'autres aliments peuvent aussi endommager les dents: certains fruits, sauces à salade ou jus de fruit sont acides et attaquent l'émail dentaire. Résultat: en Suisse, un tiers environ des personnes âgées de 26 à 30 ans et presque la moitié des 45 à 50 ans souffrent d'érosions dentaires. Les dents des enfants sont elles aussi affectées: des scientifiques ayant récemment examiné des enfants âgés de cinq à neuf ans ont déjà constaté des érosions de la dentition de lait.

Les érosions dentaires se développent le plus souvent sans qu'on le sache. Au début, elles ne provoquent ni douleur ni changement de la couleur de la dent. C'est uniquement lorsque l'érosion est à un stade avancé que des colorations apparaissent et que les collets dénudés manifestent une hypersensibilité au chaud et au froid. Des contrôles réguliers chez votre médecin-dentiste SSO permettent de dépister à temps les érosions et de les combattre.

#### Comment prévenir l'érosion?

Le moyen le plus simple de lutter contre les érosions, c'est de renoncer aux boissons sucrées ou énergétiques. Sinon, après avoir consommé boissons ou fruits acides, il convient de se rincer la bouche avec de l'eau, du lait ou une solution fluorée. On peut aussi terminer le repas par du fromage: les protéines et le calcium contenus dans le fromage protègent des érosions dentaires.

Si on est en déplacement, il est recommandé d'emporter des chewing-gums ménageant les dents: mâcher stimule la sécrétion de salive, et la salive, qui dilue et neutralise l'acidité dans la bouche, constitue une protection naturelle contre l'érosion.

En cas d'érosion ou de risque accru d'érosion, il est recommandé de discuter



avec le médecin-dentiste des mesures à prendre. Le médecin-dentiste peut par exemple appliquer une laque fluorée sur vos dents, afin qu'elles soient protégées contre des attaques acides. Et une technique adéquate de brossage permet de nettoyer des dents déjà érodées tout en les ménageant. Brossez-vous les dents avec une brosse souple, sans exercer de pression; placez la brosse avec un angle de 45 degrés sur la gencive et la dent, et enlevez soigneusement la plaque dentaire (bactérienne) par des mouvements circulaires. Les brosses à dents à ultrasons sont celles qui nettoient le mieux; elles enlèvent efficacement la plaque dentaire sans endommager l'émail.

En matière d'alimentation, mieux vaut manger la quantité de fruits quotidienne recommandée une fois par jour plutôt qu'en plusieurs fois. Renoncez complètement, lors de vos activités de loisirs ou pour apaiser une petite soif, aux sodas ou aux boissons isotoniques. L'eau est la boisson la plus désaltérante qui soit, et cela sans calorie ni acide.

Votre médecin-dentiste SSO vous indiquera volontiers les produits de soin à utiliser en cas d'érosion dentaire.