

Exemplaire  
gratuit – servez-vous!

Numéro 22, été 2003

# Info Dents

Journal à l'intention des patients  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie SSO

## Fumeurs, prenez garde!

Les fumeurs courent un risque sept fois plus grand que les non-fumeurs de souffrir de maladies des gencives. La plaque dentaire contenant des substances toxiques provenant du métabolisme des bactéries adhère beaucoup plus fortement aux dents et aux gencives des fumeurs. Mais ce n'est pas tout. Les cigarettes réduisent la vascularisation des gencives, et, par conséquent, leurs mécanismes de résistance. Dans la cavité buccale, la fumée peut provoquer de graves lésions des muqueuses y compris de la langue et du plancher buccal. A l'arrêt de la fumée, les lésions ont de bonnes chances de diminuer, voire de guérir. Si elles ne sont pas encore trop graves, les probabilités de guérison suite à une thérapie gingivale se situent, une année après l'arrêt de la consommation de tabac, au niveau de celles d'un non-fumeur. Les perspectives de guérison après l'arrêt de la fumée sont si grandes que les médecins-dentistes sont prêts à aider les fumeurs dans leur lutte contre le tabagisme. Adressez-vous à votre médecin-dentiste à ce sujet.

## Editorial

Les dents saines sont non seulement esthétiques mais elles participent à la bonne santé de tout notre organisme. L'amélioration permanente de l'état de santé bucco-dentaire de la population



constitue un des buts de la Société suisse d'odonto-stomatologie. Si l'on songe aux répercussions des maladies bucco-dentaires sur l'organisme en général, on comprend l'importance primordiale du rôle joué par la prévention.

Par la publication de notre magazine «Info-dents», destiné aux patients, nous souhaitons vous sensibiliser à la prophylaxie (prévention) et contribuer ainsi à la diminution de l'incidence de la carie et des autres maladies bucco-dentaires.

Dans le domaine de la médecine dentaire tout particulièrement – plus que dans tout autre domaine médical – il est possible de prévenir des maladies ou, au moins, de les détecter à temps et d'éviter ainsi leur aggravation. Grâce à une prophylaxie adéquate, chacun peut limiter, dans une grande mesure, le risque de souffrir de caries, d'inflammations des gencives ou des structures de soutien de la dent. Ainsi la santé en général en bénéficiera.

Les maladies dentaires ne sont souvent pas traitées au stade initial, par méconnaissance, par négligence ou par peur du traitement. C'est ainsi que ce qui n'était au début qu'un petit problème va se transformer avec le temps en lésion dentaire qui conduira à un traitement important. C'est la raison pour laquelle nous vous recommandons un contrôle dentaire chez votre médecin-dentiste au moins une fois par année. Vous trouverez dans ce numéro d'«Info-dents» de nombreuses indications et des conseils pour un nettoyage dentaire adéquat, ainsi que pour une alimentation saine. Nous espérons que vous tirez profit de cette lecture.

Martha Kuster

Dr Martha Kuster  
Présidente de la Commission  
centrale de communication SSO

# Des dents saines – pour toute une vie

*Des soins dentaires adaptés, une alimentation variée, une hygiène buccale régulière et professionnelle, et des contrôles chez le médecin-dentiste, permettent d'éviter les caries, la gingivite et la parodontite.*

Si les dents ne sont pas soigneusement nettoyées, un dépôt adhérent se forme: la plaque. Il est constitué pour une grande partie de bactéries qui se nourrissent de sucre et de restes alimentaires. Elles transforment en peu de temps le sucre en acides. Ces acides attaquent l'émail dentaire et le décalcifient. Si ce processus se répète, des caries se développent – un trou se forme dans la dent! Dans les pays industrialisés, les maladies dentaires représentent les maladies les plus répandues. Les caries, comme d'autres pathologies dentaires, peuvent néanmoins être évitées.

## Alimentation

Limitez votre consommation d'aliments sucrés aux repas principaux – et n'oubliez pas de vous brosser ensuite les dents! Du point de vue diététique, les petits en-cas intermédiaires sont considérés comme appropriés. Pour la santé des dents – dans la mesure où ils contiennent du sucre – ils ne sont pas sans créer de problèmes. Du point de vue de la médecine dentaire, il est préférable de consommer en une seule fois une tablette de chocolat et de se brosser immédiatement les dents plutôt que de repartir cette consommation tout au long de la journée. Grignotez de préférence des produits ménageant les dents. Vérifiez la présence du bonhomme sympadent qui se trouve sur l'emballage de ces produits. Choisissez des aliments cro-

stimulent la production de salive favorisant ainsi l'auto-nettoyage des dents.

Sont donc bons pour les dents: les légumes, les fruits frais, le riz, les céréales, mais aussi la viande et le poisson, les œufs, le fromage, le séré, le yoghourt (évidemment sans sucre...). Attention aux jus de fruits! Les jus d'orange, de grape-fruit ou de pomme contiennent des acides agressifs. C'est pourquoi, après avoir bu des boissons acides, il faut boire un verre d'eau pour se rincer la bouche. Ne donnez jamais à vos enfants en bas âge des biberons de boissons sucrées ou de jus de fruits. Utilisez le sel de cuisine fluoré, dans l'emballage imprimé en vert; le fluor renforce l'émail dentaire.

vous démontrons des techniques de brossage dentaire qui ont fait leurs preuves.

En principe une simple brosse à dents manuelle (même bon marché) est tout aussi valable qu'une brosse à dents électrique. Toutefois, chez certaines personnes, les résultats obtenus par la brosse électrique peuvent être meilleurs. Au sujet des brosses à dents, lisez notre article en page 4.

## Fluor

Après le brossage des dents, cracher mais ne pas se rincer la bouche – le fluor peut ainsi mieux exercer son action. Celui qui utilise une solution de rinçage fluorée, ne devrait

duite est grande, plus les restes alimentaires pourront être éliminés, les surfaces dentaires nettoyées et plus il sera difficile aux bactéries de se déposer sur les dents. Dans l'organisme humain, les glandes salivaires produisent jusqu'à deux litres par jour. La salive contient du fluor et des sels minéraux qui, en entrant dans la composition de l'émail dentaire, en renforcent la résistance.

Il arrive fréquemment que des maladies, ainsi que la prise de certains médicaments, provoquent une sensation désagréable de sécheresse buccale. Il en résulte que les dents ne sont plus assez rincées, et que le risque de carie augmente fortement. Lorsque la protection conférée par la salive vient à manquer, le rôle de l'hygiène dentaire devient encore plus important. Mâcher des gommes stimule la production de salive. C'est la raison pour laquelle il est recommandé, pour des raisons de santé dentaire, d'en mâcher, mais évidemment en se limitant à des produits sympadent.

## Contrôles

Consultez, pour un contrôle, votre médecin-dentiste au moins une fois par année. C'est ainsi que des problèmes seront détectés à temps et que vous éviterez des frais de traitement.

**En consultant [www.sso.ch](http://www.sso.ch) vous trouverez d'autres conseils pour des dents saines.**



## Technique du nettoyage dentaire

Les droitiers brossent souvent mal le côté droit, les gauchers le gauche. Chacun peut vérifier s'il a éliminé tous les dépôts dentaires, en se procurant en pharmacie des comprimés colorants et en les mâchant. Aux endroits où la couleur est apparente, des dépôts adhèrent encore. En page 2, nous

pas le faire immédiatement avant ou après le brossage des dents (puisque l'apport de fluor est de toute façon assuré par la pâte dentifrice), mais de préférence le soir.

Celui qui ne peut pas se brosser les dents après un repas, peut mâcher une gomme sympadent ou, tout au moins, se rincer la bouche avec de l'eau. La salive joue un rôle protecteur important contre la carie. Plus la quantité de salive pro-

FISSURES

Les surfaces de mastication des molaires présentent des sillons profonds et étroits, les fissures. Là où ces fissures se croisent, de petites fossettes se forment. Elles constituent des repaires pour les bactéries. La carie menace! Il est difficile d'atteindre ces endroits lors du brossage, c'est la raison pour laquelle il est recommandé, surtout chez le jeune enfant, de demander au médecin-dentiste de «sceller» ces endroits.

Les dents qui présentent des sillons marqués sont particulièrement menacées par les caries. Les fissures profondes et fossettes offrent aux bactéries de la cavité buccale la possibilité de s'y établir et d'y adhérer. Si ces microorganismes reçoivent régulièrement du sucre par l'alimentation, ils se multiplient rapidement et se fixent aux dents sous la forme d'un dépôt adhérent (la plaque), produisant par leur métabolisme des acides s'attaquant aux dents.

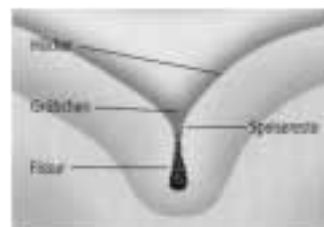


Fossettes et fissures

Dans le cas du scellement des fissures, le médecin-dentiste ou l'hygiéniste procède, après un nettoyage professionnel des dents, au mordantage (attaque acide) de la région des fissures puis à l'application d'une résine liquide qu'une lampe spéciale permet de durcir. La surface dentaire est ainsi «scellée».

Par le scellement des surfaces dentaires, des fissures et des cavités, les dents acquièrent une bonne protection contre les caries. Le scellement des fissures est surtout recommandé pour les molaires dont l'éruption est récente car leur émail est encore immature (moins résistant à l'attaque des caries).

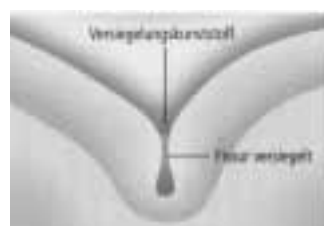
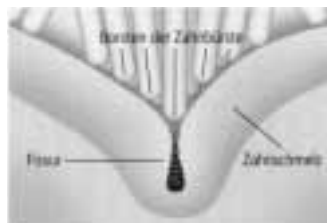
Demandez conseil à ce sujet à votre médecin-dentiste.



Les débris alimentaires

Fissures: repaires pour les bactéries.

Soies de la brosse à dent



Scellement des fissures.

# L'art du brossage des dents

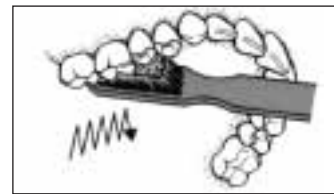
Une technique de brossage dentaire systématique est indispensable à la bonne santé dentaire. Il existe différentes méthodes – l'une d'entre elles est exposée ici, elle est facile à apprendre et permet une bonne élimination du dépôt dentaire (plaque):

Plus vous brosserez vos dents systématiquement – faces de mastication supérieures et inférieures, faces externes, puis faces internes des dents – mieux vous éliminerez la plaque. Pour obtenir ce résultat il faut environ trois minutes. Brossez vos dents après chaque repas, une fois par jour nettoyez vos dents avec du fil dentaire, des cure-dents ou des brossettes interdentaires, de préférence le soir. Vous éliminerez ainsi les dépôts dentaires bactériens, la plaque. Après chaque brossage, la brosse doit être nettoyée à l'eau courante pour éliminer la pâte dentifrice, les restes alimentaires et les bactéries qui y restent déposés.

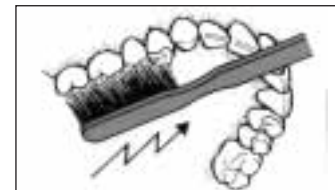
### Fil dentaire

Le fil dentaire permet le nettoyage des surfaces interdentaires. Celles-ci constituent presque un tiers des surfaces dentaires où la plaque peut s'accumuler. On procède de la façon suivante: préparer env. 50 cm de fil den-

taire et enrouler les extrémités aux deux majeurs, jusqu'à ce qu'il ne reste que 10 cm de fil entre les deux doigts. Introduire prudemment le fil dans l'espace interdentaire. Puis, sans pression, déplacer le fil de haut en bas dans l'espace entourant chaque dent alternativement. Répéter l'opération pour toutes les dents. Ne soyez pas effrayé si, au début, cette opération est quelque peu douloureuse ou même si elle provoque un petit saignement. L'emploi de fil dentaire en est d'autant plus indiqué ... Le saignement est en effet un signe d'inflammation gingivale. Faites-vous

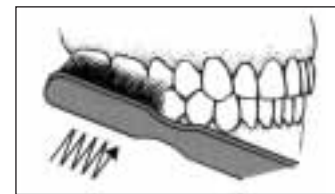


expliquer l'utilisation correcte du fil dentaire par votre hygiéniste dentaire ou votre médecin-dentiste. Ils vous aideront volontiers.



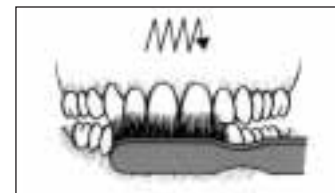
### faces masticatrices

- en haut: à droite puis à gauche
- en bas: à droite puis à gauche
- brosser depuis la dernière dent, du fond vers l'avant, avec des petits mouvements énergiques



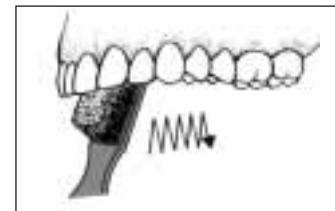
### faces externes, de côté

- garder les dents serrées (dès 12 ans env., brosser séparément, en haut puis en bas)
- brosser depuis le fond, jusqu'au canines y compris, à droite puis à gauche avec des petits mouvements verticaux



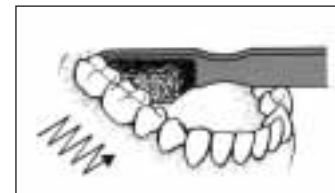
### faces externes, devant

- mettre les incisives bout à bout
- brosser de droite à gauche, de canine à canine, en haut puis en bas



### faces internes, arcade supérieure

- commencer au fond à droite par la face interne de la dernière dent, brosser vers l'avant avec des petits mouvements verticaux et continuer jusqu'à la dernière dent à gauche



### arcade inférieure

- même procédé que pour les dents du haut: commencer à droite, insister derrière les incisives

## ... n'oubliez pas la langue!

La surface rugueuse de la langue offre un espace bienvenu à un nombre considérable de bactéries de la bouche. Ces dépôts sur la langue sont généralement la cause d'une odeur buccale désagréable. Ils favorisent de plus le développement de caries, parce qu'après le brossage, limité aux dents, ils vont les coloniser à nouveau.

La mauvaise haleine (foetor) est désagréable. On croit encore que son origine provient de l'estomac.

C'est peut-être le cas après une consommation d'ail. Mais des recherches récentes le démontrent clairement, dans la plupart des cas le foetor est causé par des bactéries, particulièrement par celles fixées à la surface de la langue.

La nuit, pendant le sommeil, le flux salivaire étant réduit, les bactéries présentes sur la langue peuvent sécréter des

composés sulfurés qui sont la cause de la mauvaise haleine. C'est la raison pour laquelle il n'est pas très utile de chercher à lutter contre avec des sprays buccaux ou des bonbons à la menthe. Leur effet n'est que de courte durée. Sachant que la production insuffisante de salive favorise le formation de la plaque, il est utile de boire beaucoup (d'eau!). Celui qui souffre de sécheresse buccale, peut augmenter la production de salive en mâchant de la gomme. Une fois par jour, de préférence le matin, il faudrait brosser

la surface de la langue. A cet effet, on peut se servir d'une brosse à dents, du bord d'une cuillère à café ou d'une brosse ou grattoir spécialement destiné à cet usage (que l'on peut obtenir en pharmacie ou droguerie).

Une difficulté apparaît fréquemment: le brossage de la partie postérieure de la langue, là où la majorité des bactéries se trouvent, provoque un réflexe nauséux chez la plupart des personnes. La chose devient toutefois plus facile à mesure que l'on

s'y est lentement habitué et que – dès l'apparition des nausées – on arrête, on procède à plusieurs mouvements respiratoires profonds et on se rince la bouche à l'eau, avant de prendre un nouvel élan. Il faut savoir que le brossage de la langue, en Asie, fait partie de l'hygiène matinale quotidienne.

Hormis ces précautions, il convient de veiller à une hygiène complète de la bouche et de se brosser les dents plutôt trop que pas assez.

## Questions de nos lecteurs

## Couleur des dents

«Pourquoi certaines personnes ont-elles des dents blanches, d'autres plutôt jaunes?»  
L. Allan

La couleur des dents est produite par la réflexion de la lumière. La lumière incidente est réfléchiée par les couches profondes de la substance dentaire (dentine). Cela confère à la dent une couleur caractéristique. Avec l'âge, la couleur de la dent tente à devenir plus foncée.

## Blanchiment

«Qu'est-ce que le blanchiment?» S. Kaspar

Par le terme de blanchiment on décrit le processus permettant d'éclaircir la teinte d'une dent. Ce blanchiment peut être effectué au cabinet dentaire ou à la maison. Demandez conseil à votre médecin-dentiste.

## Accident dentaire

«Je suis institutrice. Comment dois-je me comporter en cas d'accident dentaire chez l'un de mes élèves?» S. Maibach

Avant de conduire l'élève en consultation urgente, il est important de récupérer la dent, le ou les fragments fracturés, et de les conserver dans du lait (si possible UHT) froid. La couche cellulaire de la surface de la racine de la dent pourra ainsi survivre pendant quelques heures augmentant ainsi les chances de succès de sa réimplantation. On peut également recommander ce que l'on appelle la trousse de secours dentaire, que l'on peut obtenir dans les pharmacies ou les drogueries et qui contient une solution nutritive pour la dent. Si l'on ne dispose de rien d'autre, on pourra, en dernier recours, conserver la dent dans de l'eau. Elle survivra une demi-heure dans ces conditions. Enfin, nombre d'accidents dentaires, lors d'activités sportives, pourraient être évités par le port d'une protection dentaire. Cette protection ne s'est malheureusement pas encore imposée, ni dans les écoles ni dans les clubs de sport.

## Fumée et dents

«La fumée est-elle nocive pour les dents?»  
L. Nicole

Oui. Celui qui fume risque des inflammations de la gencive et, par conséquent, la perte de ses dents. Chez les jeunes fumeurs, le risque de parodontite (inflammation des structures de soutien de la dent) augmente considérablement. Enfin, les fumeurs ont des pronostics réduits de guérison dans le cas de nombreuses affections dentaires. (Lire encadré page 1)

## Brosse à dents

«Comment dois-je choisir ma brosse à dents?»  
T. Steiner

Les brosses à dents à petite tête sont les plus appropriées et – c'est important – elles doivent être en matériel synthétique avec des poils à l'extrémité arrondie. A l'achat, le consommateur peut difficilement apprécier la qualité d'une brosse. A l'occasion d'un test effectué l'année dernière par les magazines des consommateurs «Kassensturz», «saldo» et «A bon entendeur», on a pu toutefois constater que la plupart des brosses à dents manuelles achetées se sont révélées bonnes ou suffisantes – cela indépendamment du prix de vente (saldo No 9, 8, mai 2002). Consultez également l'article à ce sujet en page 4.

# Reconnaître les caries à temps

*Chez l'homme, le risque de carie dépend pour l'essentiel de trois facteurs: du soin pris au brossage des dents, de la fréquence des en-cas sucrés et de la composition de sa flore bactérienne buccale.*

Le médecin-dentiste est en mesure d'évaluer le risque de carie d'un individu par un examen très simple. Des comprimés spéciaux colorent les dépôts bactériens dentaires, par ailleurs difficilement visibles. Les endroits qui présentent une coloration particulière, devraient dès lors bénéficier de soins attentifs lors du brossage.

Dans le cadre d'un contrôle dentaire normal, on peut constater s'il existe un risque accru de caries et si les dents présentent de petites décalcifications. A ce stade, il est possible, par des mesures adéquates de prévention, d'arrêter le processus de déminéralisation, discret mais néanmoins réel et d'éviter ainsi des caries.

La carie débutante apparaît fréquemment au niveau de la zone de transition entre la dent et la gencive, zone que l'on appelle le collet dentaire.

Elle provoque la décalcification de l'émail dentaire, ce qui a toujours pour première conséquence une porosité de la surface qui aboutira à la formation d'une véritable cavité. Après brossage des dents, on reconnaît assez facilement les endroits menacés, sous la forme de petites zones blanches ou brunes. Si la gencive s'est rétractée, le collet est découvert et les bactéries de la carie peuvent attaquer plus facilement encore le début de la racine qui, elle, n'est pas recouverte par l'émail.

Les caries des surfaces interdentaires sont plus difficiles à dépister. Dans ce cas, ce sont des radiographies qui permettront au médecin-dentiste de mettre en évidence ces lésions cachées.

La mesure de la fluorescence par laser – une technique nouvelle mais coûteuse – met en évidence la carie qui se trouve en dessous de la surfa-

ce de l'émail dentaire apparemment normale. La surface de mastication est examinée avec une sonde laser. La dureté de la substance dentaire, est mesurée. L'appareil, au moyen d'un signal acoustique, indique les variations de la «norme». Il est ainsi

possible d'évaluer l'importance de la carie constatée. Si, dans un premier temps, la lésion est de très peu d'importance, une hygiène dentaire plus poussée et l'emploi de fluorures, permettront la reminéralisation de la lésion dentaire.

*Dans le cadre d'un contrôle dentaire normal, il est possible d'arrêter le processus de déminéralisation et d'éviter ainsi les caries.*



## Calcium – un élément essentiel pour les os et les dents

*Le calcium est la substance la plus importante pour la croissance osseuse.*

Le calcium joue un rôle important dans nombre de fonctions biologiques de notre organisme, comme, par exemple, la transmission de l'influx nerveux, les mouvements musculaires, la coagulation sanguine et la guérison des plaies. Le réservoir en calcium le plus important de l'organisme est constitué par les os. Le calcium confère aux os et aux dents leur dureté et leur résistance.

L'organisme en bonne santé est en mesure de maintenir plus ou moins constant le niveau de calcium sanguin. S'il est insuffisant à cause d'un apport alimentaire trop faible, l'organisme va prélever ce qui lui manque au niveau des os. Mais cela aura

pour conséquence une perte de leur dureté et de leur résistance. C'est pourquoi il est primordial d'assurer, grâce à une alimentation adéquate, un apport suffisant de calcium.

Les aliments suivants contiennent beaucoup de calcium: le lait et les produits laitiers, le fromage, les œufs, les légumes et salades (comme par exemple les choux, épinards, brocoli), les légumineuses et les noix, les figues, la viande et le poisson, ainsi que les eaux minérales (consulter le contenu en calcium sur l'étiquette). Il existe également des jus de fruits spéciaux, enrichis en calcium.

*Les «voleurs de calcium»*

Ne consommez pas uniquement des aliments riches en phosphates, tels que viande, saucisses ou boissons au cola. Ce sont des «voleurs de calcium», parce que le phos-

phate empêche l'assimilation du calcium alimentaire. Évitez également une consommation trop élevée de produits contenant de la caféine, comme par exemple le café, le thé ou le chocolat, puisque la caféine diminue l'assimilation digestive du calcium.



*Beaucoup de calcium: fromage.*

## Quelle brosse à dents?

*La plaque dentaire, constituée de débris alimentaires, de bactéries et de salive, doit être éliminée au moyen d'une brosse à dents.*

La brosse à dents idéale a une tête petite et arrondie. C'est ainsi que même les endroits cachés et les angles pourront être atteints facilement. Les poils doivent être souples ou moyennement durs, leurs extrémités arrondies, ils doivent être rassemblés en petits faisceaux. Les poils sont fréquemment de longueur différente, afin de pouvoir mieux atteindre les espaces interdentaires étroits. Même si vous accordez de l'importance à l'utilisation de produits naturels, préférez les poils en matière synthétique. Les soies naturelles gonflent et constituent ainsi un terrain idéal pour la prolifération des bactéries. Elles peuvent léser également souvent les gencives.

## Changer de brosse à dents

Tous les trois mois – au plus tard – il faut remplacer l'ancienne brosse à dents par une nouvelle. A la suite de l'usure des poils, une brosse de quelques mois a un pouvoir nettoyant amoindri.

Celui qui est sensible aux problèmes d'environnement peut acheter des brosses à dents dont seule la tête est changée chaque fois. Elles sont également plus économiques.

## Brosses à dents électriques

Les brosses à dents électriques ont été considérablement améliorées au cours des vingt dernières années. En principe, au niveau de l'efficacité du nettoyage, les résultats obtenus avec une brosse à dents manuelle sont aussi bons que ceux obtenus avec l'utilisation d'une brosse électrique. Mais de nombreuses personnes brossent leurs dents de façon insuffisante ou incorrecte. Pour ces personnes, la brosse à dents électrique est indiquée. Mais il faut également consacrer trois minutes au brossage. Elle ne nettoiera bien que si elle est guidée lentement d'une dent à l'autre – le brossage électrique ne fait pas gagner de temps.

## Modèles testés

Le magazine de consommateurs «saldo», dans son édition du 14 mai 2003, a testé douze modèles de brosses à dents électriques et constaté que les modèles les plus chers ne sont pas forcément les plus efficaces. La plupart des modèles testés ont été qualifiés de «bons» à «très bons».

## Enfants

Les enfants ont souvent beaucoup plus de plaisir à manipuler une brosse à dents électrique et sont par conséquent mieux motivés pour le brossage. Il faut, dans ce cas, bien leur expliquer l'utilisation correcte de la brosse en passant d'une dent à l'autre.

Pour les voyages, il existe des trousseaux de brosses à dents (brosse et dentifrice dans le même emballage).

# Conseils pour l'alimentation

*Celui qui apporte à ses dents tous les éléments minéraux, toutes les vitamines et tous les oligo-éléments qu'elles exigent, assure ainsi le bon état de santé de sa denture.*

Le développement des dents commence à la sixième semaine de la grossesse. A ce moment déjà, l'avenir des dents est en jeu. Le régime alimentaire devrait par conséquent comprendre des aliments riches en vitamine D et en calcium. Le yoghourt, le lait, le fromage et le séré sont riches en calcium, l'élément minéral le plus important pour les dents. Il est nécessaire au développement et l'entretien du maxillaire, ainsi que pour la constitution nécessaire des dents. La consommation quotidienne de calcium devrait se monter à 800 -1000 milligrammes. 150 grammes de yoghourt en contiennent environ 180 milligrammes. Certains légumes sont également de bons fournisseurs de calcium, les brocolis, les épinards et les choux verts. Enfin la vitamine D joue un rôle essentiel pour la denture. Elle se trouve en grande quantité dans le poisson. Le fluor est également indispensable à la santé dentaire.

### Aliments croquants

Afin de maintenir la bonne santé des dents, il faut manger des aliments croquants. On favorise ainsi l'auto-nettoyage des dents. C'est pourquoi il est bon de consommer, par exemple des carottes ou du céleri crus, des salades et des pommes. La production de salive est favorisée par ces aliments, ce qui contribue à pro-

téger encore mieux les dents. Après la consommation de jus de fruits, de fruits ou de légumes acides, il est recommandé de ne pas se brosser immédiatement les dents. On risquerait de léser la surface de l'émail dentaire, qui a été ramollie temporairement à la suite de l'action de ces acides. Il convient d'attendre environ une demi-heure avant le brossage.

Puisque le sucre est la «nourriture favorite» des bactéries de la plaque, il est essentiel de se brosser très soigneusement les dents après avoir consommé des bananes, des fruits secs, du miel ou des boissons sucrées. Ces fruits de consistance très collante sont dangereux pour les dents. On le voit, le sucre non raffiné (sucre complet, brun ou non raffiné), le fructose et le sucre de raisin ont la même nocivité pour les dents que le sucre raffiné, ils provoquent également des caries.

Pourquoi le médecin-dentiste recommande-t-il néanmoins la consommation de fruits frais, dont on sait qu'ils contiennent du fructose? Les fruits frais solides n'adhèrent pas à la surface de la dent, ils stimulent, à cause de leurs acides et des mouvements de mastication qu'ils nécessitent, la production de salive. C'est la raison pour laquelle, dans ce cas, le fructose n'est pas directement cause de carie.

### Caries du biberon

En dépit de tous les avertissements, les parents persistent à donner à leurs enfants des biberons contenant des jus de fruit sucrés ou encore des jus de pommes. Ils pensent que c'est naturel et donc sain. La consommation de boissons acides ou sucrées mène – si elle se poursuit durant toute la journée par petites gorgées – à la destruction de l'émail dentaire. C'est pourquoi de nombreux enfants souffrent encore de nos jours de ce qu'on appelle «les caries du biberon». Les incisives sont

tout particulièrement menacées.

### Sodas

Les enfants et adolescents se voient de nos jours proposer une grande variété de boissons contenant du sucre et des acides. Sous forme de «sodas», elles sont de plus en plus appréciées. La consommation répétée de ces boissons, comme dans le cas des caries du biberon, peut léser gravement l'émail dentaire et provoquer des caries.



«Les petits repas entre deux»

*La publicité présente les petits en-cas comme bénéfiques à la santé et particulièrement bien adaptés aux «petits repas entre deux». Il s'agit en fait de tranches chocolatées, lactées, ou contenant du muesli ou des fruits. Leurs producteurs mettent en avant leur contenu en substances minérales, vitamines et éléments «naturels» tels que lait, céréales, dattes, etc. Leur goût (de même que leur haute valeur énergétique) leur est conféré par la grande quantité de sucre qu'elles contiennent, correspondant souvent à plus du tiers de leur poids. Ces produits ne sont pas recommandés pour la consommation pendant la récréation à l'école ou comme repas intermédiaire lors de la pratique du sport – du point de vue de la médecine dentaire tout spécialement. Il y a des choix plus sains, plus économiques et ménageant les dents, ce sont les fruits frais, les sandwiches à la viande ou au fromage qui, de plus, procurent à l'organisme de l'énergie de plus longue durée.*

## IMPRESSUM

Commission centrale d'information / Service de presse et d'information SSO, case postale, 3000 Berne 8.

Impression: Stämpfli SA, Wölflistrasse 1, CP 8326, 3001 Berne / Photos: SSO