

Exemplaire
gratuit – servez-vous!

Numéro 23, automne 2003

Info Dents

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

Le dossier du patient

En présence d'un nouveau patient, le médecin-dentiste s'enquiert, avant tout traitement, des maladies dont il souffre ou a souffert, des médicaments qu'il prend ou s'il est déjà sous traitement médical. Il est très important, pour le traitement dentaire, de prendre connaissance avec précision de ce passé médical ou anamnèse. C'est ainsi que, pour nombre de médicaments, il peut y avoir des incompatibilités avec ceux que le médecin-dentiste voudrait prescrire. Il faut donc connaître et noter tous les médicaments pris régulièrement et non seulement ceux qui sont soumis à ordonnance. Les antidépresseurs, les antibiotiques et de nombreux produits de phytothérapie peuvent exercer des effets secondaires au niveau de la cavité buccale. En cas de doute, le médecin-dentiste prendra contact avec le médecin traitant pour discuter avec lui de la suite du traitement. Chaque patient a le droit de bénéficier d'un traitement individuel.

Editorial

Qu'attend un patient de son médecin-dentiste? Qu'il prenne soin de ses dents, la réponse semble évidente. Des études récentes tendent pourtant à démontrer qu'il joue un rôle encore plus



important. En effet, elles ont mis en exergue des relations d'interdépendance entre l'organisme et la cavité buccale. De nombreuses maladies peuvent être suspectées par la mise en évidence d'altérations de la cavité buccale. C'est souvent le médecin-dentiste qui les détecte le premier et signale au patient la nécessité de prendre des mesures thérapeutiques.

Dans ce contexte, je voudrais souligner les résultats réjouissants qui ont résulté des efforts de prophylaxie mis en valeur par les médecins-dentistes suisses. Vous savez peut-être que les maladies dentaires n'ont cessé de reculer au cours des dernières décennies et que l'état de santé de la cavité buccale, en général, s'est amélioré. Plus encore, la prophylaxie des caries et de la parodontite contribue à éviter, ou pour le moins à détecter à un stade précoce, des maladies à risque plus élevé. Le rôle de la consultation du médecin-dentiste prend dès lors toute son importance.

C'est ainsi que la médecine dentaire peut et doit participer au diagnostic précoce, à la prophylaxie, au traitement et à la collaboration dans d'autres domaines spécialisés de la médecine. La médecine dentaire est une branche importante de la médecine et malgré la tendance à la spécialisation toujours plus grande, elle doit le demeurer. Enfin, une dernière conclusion: nous, les médecins-dentistes – ainsi qu'un collègue l'a formulé fort justement – savons que «derrière la dent, il y a l'homme». Notre tâche est donc médicale, c'est l'être humain qui importe, le patient dans sa totalité.

A. Zimmer

Antoine Zimmer
Président de la
Société Suisse d'Odonto-
stomatologie SSO

Dents malades et santé générale

Certaines affections dentaires et de la mâchoire peuvent avoir pour conséquence des maladies sur le reste de l'organisme. Les complications cardiaques, par exemple, sont bien connues. Inversement, des maladies générales, qui n'ont pas encore été détectées, peuvent être diagnostiquées sur la base de modifications constatées dans la cavité buccale.

La médecine dentaire s'intéresse, comme son nom l'indique, en premier lieu aux dents. En permettant de mâcher correctement les aliments, des dents en bon état contribuent à la santé générale, en plus d'un rôle évident dans la communication et la séduction. Cependant des études scientifiques ont démontré, récemment, les fréquentes interactions existant entre maladies de l'appareil masticateur et d'autres organes.

Cavité buccale

La bouche et le nez représentent les portes d'entrée les plus importantes pour les microorganismes pathogènes (les plus petits être vivants). Notre organisme se défend contre les attaques par des microbes pathogènes de deux façons différentes. Il entretient, d'une part, la présence dans la bouche d'une flore de germes non pathogènes, qui

empêchent la colonisation par des germes étrangers.

D'autre part, certaines parties de la gorge et de la langue constituent une sorte de rempart protecteur s'opposant au passage de germes pathogènes ou, tout au moins, le ralentissant. A la suite d'une maladie ou de la prise de médicaments, ces microorganismes peuvent cependant brusquement être eux-mêmes la cause de maladies.

Maladies du cœur

L'exemple typique d'une interaction entre les dents et l'organisme en général est constitué par l'endocardite, une inflammation du revêtement interne du cœur. Elle est provoquée par des bactéries se trouvant dans le sang; elles peuvent provenir notamment de dents malades, d'un manque d'hygiène buccale ou de lésions des gencives. Une maladie des

valvules cardiaques préexistante est un facteur de risque, de même qu'une malformation congénitale du cœur ou des vaisseaux. Les patients doivent, par conséquent, toujours informer leur médecin-dentiste de la présence d'une maladie cardiaque.

Parodontite

Lorsqu'on sait qu'à la suite d'une parodontite, une inflammation des tissus de soutien de la dent, des bactéries peuvent trouver accès à la circulation sanguine, on comprend que le traitement précoce de cette affection est des plus importants. Chez le jeune, une grave parodontite peut sérieusement augmenter le risque d'infarctus cardiaque et, chez la femme, celui de la mise au monde d'enfants avec un retard de croissance (enfants présentant un poids insuffisant à la naissance). A l'heure actuelle, on soupçonne même qu'il existe une relation entre les attaques cérébrales, l'artériosclérose et les inflammations des tissus de soutien de la dent.

D'autre part, certaines maladies comme, par exemple, le diabète sucré, exercent une influence sur la parodontite. C'est ainsi que les diabétiques répondent mal au traitement de la parodontite. Un autre facteur de risque est constitué par la fumée, puisqu'on sait que la capacité de résistance à l'égard des bactéries est réduite par la fumée. Sur le sujet de la parodontite, vous pouvez consulter l'article en page 2.

Encore des inconnues

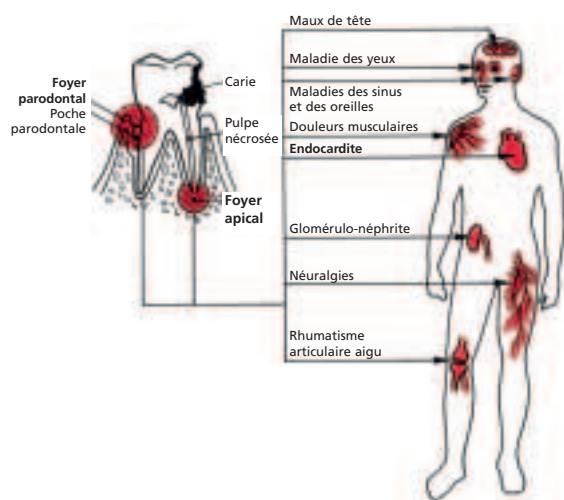
Alors que de nos jours la médecine est en mesure de mettre en évidence les relations entre santé dentaire et santé générale, d'autres relations, elles, n'ont pas été démontrées. Il suffit de rappeler les controverses au sujet de l'éventuelle influence des amalgames au mercure, utilisés pour des obturations dentaires, sur la survenue de la sclérose en plaques, touchant le système nerveux.

La cavité buccale révélatrice de maladies

Le rôle de la médecine dentaire, dans le cadre de la médecine générale, peut encore être illustré de la façon suivante. Le dentiste est le médecin qui examine le plus régulièrement, et dans les meilleures conditions, la cavité buccale. De nombreuses maladies peuvent être suspectées par un changement de l'aspect des gencives ou de la muqueuse buccale. Des altérations de la langue peuvent être l'indice d'une maladie.

Finalement, il ne faut pas oublier de mentionner l'haleine qui peut fréquemment évoquer la possibilité d'une maladie métabolique ou d'une intoxication.

Et c'est ainsi que le rôle du médecin-dentiste, dans le cadre de l'ensemble des activités médicales, prend toute son importance dans la reconnaissance et le traitement de nombreuses maladies.



Si l'on ne soigne pas les caries et la parodontite, il peut se former des foyers d'infection chronique au bout des racines ou dans les poches gingivales.

EN BREF

Petite enfance et caries

Nombreux sont les enfants en bas âge qui ont déjà des caries. C'est pourquoi il importe que les parents veillent tout particulièrement, dès l'éruption des premières dents de lait, à les brosser avec une pâte dentifrice fluorée. Il est dangereux de donner plusieurs fois par jour des sucreries aux enfants ou de leur préparer, pour la nuit, des boissons sucrées, telles des biberons de thé sucré. Pour la santé des dents, il est important de limiter la consommation de sucre aux repas principaux et, en aucun cas, de la répartir tout au long de la journée. Les soins dentaires aux petits enfants sont non seulement pénibles (pour l'enfant et le médecin-dentiste), mais également coûteux pour les parents.

Cracher la pâte dentifrice?

Vous rincez-vous la bouche avec de l'eau après vous être brossé les dents? C'est faux! Rincer sa bouche avec de l'eau, au lieu de simplement cracher la pâte dentifrice, réduit à un niveau trop faible la concentration de fluor dans la bouche. Il faut donc cracher soigneusement après le brossage des dents et ne pas se rincer la bouche avec de l'eau. Sur le thème du «fluor», lisez notre article en dernière page.

La mauvaise haleine (halitose)

Contrairement à une opinion largement répandue, la mauvaise haleine ne provient que rarement de l'estomac. Il va de soi que certains aliments, comme l'ail par exemple, y contribuent, mais le plus souvent c'est dans la bouche qu'il faut rechercher la cause de ce mal. Lorsqu'un brossage insuffisant n'élimine pas tous les restes alimentaires, ceux-ci se dégradent et provoquent la mauvaise haleine. Une des méthodes les plus efficaces, peu connue (dans le monde occidental), de prévention de l'halitose, consiste en le brossage de la langue. En effet, au cours de la nuit, des bactéries s'accumulent sur la surface de la langue. Elles produisent des substances soufrées qui en sont la cause. C'est la raison pour laquelle il faudrait, une fois par jour, de préférence le matin, se brosser la surface de la langue avec une brosse à dents, une petite cuillère ou un grattoir spécial (que l'on peut obtenir en droguerie).

Assurance soins dentaires privée

Les assurances privées pour soins dentaires sont coûteuses, parce qu'elles attirent inévitablement les mauvais risques. C'est la raison pour laquelle, en Suisse, seule une petite minorité de la population conclut une telle assurance. Les enfants sont assurés pour environ 11 francs par mois. Lorsque l'âge des corrections dentaires, au moyen d'un appareil orthodontique, est dépassé, la plupart des parents résilient l'assurance.

Douches buccales

Les douches buccales permettent tout au plus d'enlever les restes d'aliments. Elles ne sont pas du tout efficaces contre la plaque dentaire et, par conséquent, ne peuvent pas remplacer les brosses à dents.

Demandez conseil à ce sujet à votre médecin-dentiste.

Attention, maladies du parodonte!

Les maladies des tissus de soutien des dents ne compromettent pas seulement la santé des dents. La parodontite, par l'intermédiaire de la circulation sanguine, menace tout l'organisme.

Des gencives saines forment, en quelque sorte, une couche protectrice de la structure osseuse dans laquelle les dents sont implantées. L'inflammation des gencives, appelée gingivite, est provoquée par des dépôts bactériens (plaque). Les toxines produites par les bactéries ont une action sur la gencive et produisent une réaction inflammatoire.

Parodontite

Si une inflammation gingivale se propage aux tissus de soutien de la dent, on parle de parodontite. Une grande partie de la population adulte en est

affectée. Cette maladie est particulièrement sournoise parce que – du moins dans sa phase initiale – elle ne provoque pas de douleurs. Si elle n'est pas diagnostiquée à temps, elle peut menacer l'avenir de la dent: à la longue, l'os lui-même, et par conséquent les tissus de soutien de la dent sont touchés, ce qui provoque la mobilité de la dent qui menace de tomber.

Prévention

Il est toutefois possible d'éviter une telle évolution. Une hygiène rigoureuse de la bouche, ainsi que des contrôles réguliers chez son médecin-dentiste

peuvent y contribuer. Si une affection du parodonte est traitée à temps par le médecin-dentiste, le patient peut être guéri. Même dans le cas où le tissu dentaire est déjà enflammé, la maladie peut être complètement guérie.

Si toutefois la parodontite n'est pas traitée, des foyers d'inflammation chronique peuvent se développer dans les poches gingivales. Par la circulation sanguine, des bactéries peuvent migrer de ces foyers d'inflammation chronique en direction de divers organes, tels le cœur, les reins ou les articulations. Des maladies telles que le rhumatisme peuvent en être la conséquence.



Quel doit être le prix de notre santé?

«Insupportable», c'est ce que votre journal imprime en gros caractères lorsqu'est annoncée, chaque automne, l'augmentation des primes des caisses-maladie. «Rien n'est trop cher pour la santé», voilà ce qu'affirme de son côté la sagesse populaire.

Tentons d'examiner calmement la situation. Les dépenses de santé d'un pays sont d'autant plus élevées que ce pays est riche. La Suisse, l'un des pays les plus riches de la terre, se situe par conséquent en tête pour ses dépenses de santé – après les Etats-Unis, un peu avant l'Allemagne et à peu près au niveau de la France et de l'Italie. Le ménage suisse moyen, composé de 2,44 personnes, consacre, selon l'office fédéral de la statistique, 4,77% ou 364 frs de son budget de dépenses mensuel pour l'assurance de base (il faut ajouter à cette somme, pour l'hôpital et les assurances complémentaires, 1,82% ou 139 frs). Les cantons, par des réductions de primes, soulagent partiellement ou totalement les ménages à faible revenu.

Les politiciens, les économistes de la santé, les médias, nous font miroiter, depuis des années, qu'un système de

santé de même qualité est possible à un prix nettement plus avantageux, si l'on voulait bien prendre à cet effet les mesures nécessaires. Quelles ne sont pas les solutions miracle qui ont déjà été suggérées: les modèles particuliers d'assurance, les budgets globaux, la planification hospitalière, les réseaux de santé, la réduction du volume des prestations, la suppression du libre choix du médecin (ou, comme on le dit pudiquement, l'introduction de la «liberté de contracter»). Aucune de ces mesures, mises en œuvre dans la pratique par le législateur, n'a démontré, ni ici ni ailleurs, une quelconque efficacité.

Dysfonctionnement

Tout cela ne signifie évidemment pas qu'il n'y a aucun dysfonctionnement dans notre système et qu'il ne faut pas essayer de les combattre. Les patients exigent trop (et l'obtiennent), les fournisseurs de prestations en octroient trop, l'industrie pharmaceutique peut compter, en Suisse, sur des prix dont elle n'ose pas rêver à l'étranger. Si l'on veut corriger cet état de fait, il ne suffit pas de proposer des solutions miracle, ainsi que le parlement le fait régulièrement. Il faudrait envisager des règles de conduite très strictes et des sanctions qui le soient tout autant.

De toute façon, il n'est pas honnête – même et surtout en période électorale! – de faire croire aux citoyens (électorales et électeurs) qu'il est possible de faire fonctionner efficacement notre système à un coût moins élevé. La médecine, l'industrie pharmaceutique également, font des progrès à pas de géant, chacun veut pouvoir en bénéficier – quel qu'en soit le prix. Toutes les enquêtes d'opinion auprès de la population aboutissent à la conclusion que rien n'est trop cher pour la santé.

L'exception de la médecine dentaire

Alors qu'il est si difficile de faire des économies dans le domaine de la médecine, est-il possible de les envisager dans celui de la médecine dentaire? Il est d'autant plus justifié de poser la question, que les patients versent de leur poche environ 85% des coûts des soins dentaires. L'assurance-maladie et l'assurance-accident, ne paient que les 15% restant provenant des coûts occasionnés par des affections qui ne peuvent être évitées et par des accidents. Les lésions dentaires, qui doivent être prises en charge par le patient lui-même, sont essentiellement la conséquence des caries et de la parodontite – deux affections qui peuvent être évitées dans une très large mesure grâce à des dis-

positions que le patient peut choisir de prendre. Depuis près de 50 ans, les médecins-dentistes et les services dentaires scolaires insistent auprès du public par une information concernant la prévention des maladies dentaires. Il en est résulté une réduction de près de 90% du nombre des caries chez les enfants. Grâce à la prévention, on observe, chez les adultes également, une amélioration de l'état de la santé bucco-dentaire. On peut s'attendre à ce que cette évolution se poursuive jusqu'à un âge avancé.

On devrait donc logiquement s'attendre à une baisse des coûts. Ce n'est pas le cas – mais il n'y a pas «d'explosion des coûts» de la santé dentaire, seulement une évolution qui suit plus ou moins celle du renchérissement. A titre d'explication, on peut évoquer deux raisons: de nos jours, et la tendance devrait se maintenir, les dents sont conservées plus longtemps et en plus grand nombre, les dépenses pour les entretenir et les soigner augmentent par conséquent. De plus, on constate que si les traitements indispensables en médecine dentaire sont moins nombreux, les exigences de confort, de luxe et d'esthétique, elles, augmentent. Ici aussi, il faut insister sur la notion de santé, qui ne peut être mesurée uniquement à l'aune de critères économiques.

Courrier des lecteurs

Fluor

«Le fluor est-il présent dans les aliments naturels?» K. Maibach

On trouve le fluor dans des matières minérales, l'eau, l'air, ainsi que dans le monde animal et végétal. En ce qui concerne les produits alimentaires, le thé noir, certaines eaux minérales et certains poissons contiennent beaucoup de fluor. Mais cela ne suffit pas à protéger les dents. Il est donc important d'utiliser du sel de cuisine fluoré et des pâtes dentifrices contenant du fluor. Veuillez consulter également l'article en dernière page.

Tartre dentaire

«Pourquoi faut-il que je fasse éliminer chaque année le tartre dentaire?» T. Magnin

Une hygiène buccale rigoureuse, ainsi que des nettoyages dentaires professionnels réguliers chez le médecin-dentiste ou l'hygiéniste dentaire permettent une protection efficace contre la parodontite, une inflammation du tissu de soutien de la dent. De plus, votre sourire sera plus éclatant après l'élimination du tartre dentaire ...

Acides

«J'ai entendu dire que les acides ramollissent l'émail dentaire et qu'on devrait attendre un certain temps après les repas, avant de se brosser les dents. Est-ce vrai?» T. Sanders

Si vous venez de manger une salade de fruits ou des fruits acides, tels que des oranges, il est vrai qu'il est préférable que vous attendiez environ une demi-heure avant de vous brosser les dents. Les acides – ainsi que vous l'avez justement écrit – «ramollissent» l'émail. Grâce à la salive, présente dans la bouche, il est rapidement reminéralisé, ce qui le «durcit». Après un repas de midi habituel, comprenant par exemple des légumes, des pâtes, de la viande, de la salade et, éventuellement, un dessert, vous pouvez vous brosser les dents comme d'habitude.

Brosse à dents

«J'ai constaté que les brosses à dents à poils durs ont une plus grande longévité.» R. Stähli

C'est peut-être vrai, mais les brosses à dents à poils durs blessent les dents! Des poils trop durs (et trop de pression au nettoyage) peuvent, avec le temps, conduire à des lésions de l'émail dentaire et des gencives. Les brosses à dents, à poils souples ou moyens, nettoient les dents en les ménageant et néanmoins efficacement. Vous devez changer votre brosse à dents environ tous les deux mois. Il existe des modèles à tête interchangeable, c'est plus économique et cela protège l'environnement.

Sucre

«J'aime le sucre et j'ai de la peine à en réduire ma consommation, encore moins à le remplacer par un édulcorant artificiel. Que dois-je faire, pour éviter néanmoins les caries?» L. Gattuso

Dans la mesure du possible, limitez votre consommation de sucreries aux repas principaux. Puis, brossez-vous les dents! Ce n'est pas la quantité de sucre qui est responsable des caries. Pour que des caries se développent, peu importe la quantité de sucre (ou d'autres hydrates de carbone fermentables) consommée chaque jour, mais plutôt la fréquence de cette consommation et le temps pendant lequel il reste dans la bouche. Si vous désirez grignoter des sucreries durant la journée, choisissez de préférence des produits Sympadent ... (logo en page ...)!

Une nouveauté dans l'équipe du cabinet: la secrétaire dentaire

Une nouveauté, qui n'en est pas vraiment une, dans l'équipe du cabinet, la secrétaire dentaire (SD). Ce qui est nouveau, c'est que l'assistante dentaire qualifiée peut, depuis l'automne 2002, se spécialiser, dans une école reconnue par la SSO (Société Suisse d'Odonto-stomatologie), en «responsable administrative» du cabinet dentaire.

Jusqu'à fin 2002, les assistantes dentaires (AD), au bénéfice d'une formation de 2 ans d'apprentissage SSO, avaient la possibilité de poursuivre leur formation et d'obtenir le diplôme d'assistante dentaire SSO. Il s'agissait d'une formation généraliste plus poussée comprenant les branches radiologie, prévention, formation des apprenties, psychologie, administration du cabinet, technique de laboratoire, langue étrangère. Les cours de la SSO ont été proposés pendant 40 ans et ce sont largement plus de 2500 «diplômes SSO» qui ont été décernés au cours de cette période.

Une aide précieuse pour le médecin-dentiste

L'apprentissage d'assistante dentaire est une formation reconnue au plan fédéral depuis 1998. Elle s'étend sur trois ans, et est soumise à la loi fédérale sur la formation professionnelle.

Certaines branches des anciens cours de diplôme SSO sont actuellement intégrées à la formation de base. Cependant, devant l'augmentation des tâches administratives du cabinet dentaire, il est apparu qu'une formation complémentaire dans le domaine du secrétariat serait utile. Ce qui représente une alternative ou un complément intéressant à la spécialisation d'assistante en prophylaxie (AP), spécialisation déjà en vigueur depuis quelques années.

De nos jours, le médecin-dentiste est le gestionnaire d'une petite entreprise. Ses tâches vont largement au-delà des connaissances et des compétences techniques dans le domaine dentaire acquises au cours des études. L'aide que va lui apporter la secrétaire dentaire sera très précieuse, elle lui permettra de ne pas

plier sous le travail administratif et de se consacrer à ce qui constitue ses tâches primordiales, les conseils et les traitements de ses patients. Il suffit de penser à tout ce qui concerne le domaine des assurances sociales, à l'administration du personnel et la formation des apprenties, la facturation et la comptabilité, la connaissance étendue du tarif des médecins-dentistes, la maîtrise du système informatique du cabinet, etc. La formation d'une secrétaire dentaire tient compte des particularités du cabinet dentaire, connaissances qui ne peuvent être acquises dans une école de commerce classique.

Les institutions de formations soumises à des exigences strictes

Les cours SSO pour secrétaire dentaire ont lieu exclusivement dans des institutions de perfectionnement reconnues par la SSO. C'est ce que prescrit son règlement. L'instance habilitée à les reconnaître est le comité de la SSO.

A l'heure actuelle, ont reçu l'accréditation provisoire: Medidacta à Bâle et l'Ecole professionnelle pour assistantes dentaires de la Société des médecins-dentistes zurichois. Une demande de la part de l'Ecole professionnelle des AD de Berne est attendue pour cette année. En Suisse romande, les premiers cours sont prévus pour 2004. Depuis la fin de 2001, lorsque la SSO a publié pour la première fois cette formation complémentaire à nos jours, ce sont environ 700 per-

sonnes potentiellement intéressées qui ont adressé une demande et qui ont requis des documents à ce sujet dont 120 provenant de la Suisse romande. Cela correspond, de toute évidence, à une nécessité.

La formation de secrétaire dentaire dure, en règle générale, huit mois. Celles qui auront subi avec succès l'examen final oral et écrit, d'une durée de cinq heures, auront dorénavant le droit de porter le titre de «secrétaire dentaire avec brevet SSO».



Adresses utiles

Programmes / Inscriptions pour les cours de formation complémentaire de secrétaire dentaire:

Medidacta

Schule für medizinische Praxisberufe beider Basel
Elisabethenanlage 9, 4051 Basel
Tél. / Fax 061 272 70 77 – medidacta@nsh.ch

SZDA

Schule der ZGZ für Dentalassistentinnen
Rotbuchstrasse, 8006 Zürich
Tél. 01 363 04 17, Fax 01 363 93 44

En Suisse romande, les premiers cours sont prévus pour 2004.

Règlement SSO du 14.7.01 relatif à la formation complémentaire de l'assistante dentaire (y compris plan des matières et objectifs de l'enseignement):

Service de presse et d'information de la SSO

Postgasse 19, case postale
3000 Berne 8

Tél. 031 310 20 80, Fax 031 310 20 82 – info@sso.ch

En bref

La matière la plus dure de l'organisme

L'émail dentaire est la matière qui a la consistance la plus dure de tout l'organisme. Mais pourtant nos dents ne sont pas indestructibles. Les bactéries de la plaque dentaire se nourrissent de sucre pour produire des acides capables d'attaquer l'émail. C'est ainsi qu'avec le temps une carie se développe – un trou dans la dent! Le brossage soigneux des dents (de préférence avec une brosse à dents à poils souples ou moyens) permet d'éliminer la plaque dentaire.

La mastication est favorable aux dents

Une bonne mastication est saine pour les dents. Les mouvements de mastication puissants renforcent la musculature masticatoire et la vascularisation des gencives. Des gencives en bon état permettent une fixation solide des dents et préviennent les inflammations. De plus, les mouvements actifs de mastication augmentent la production de salive. C'est bénéfique pour les dents, puisque les minéraux de la salive permettent la reminéralisation et le durcissement de l'émail.

Le logo Sympadent



Les produits signalés par ce logo contiennent, en place de sucre, des substances le remplaçant. C'est pourquoi ils ne provoquent ni caries ni dommages à la surface des dents. Ce n'est que dans le cas où ce logo, protégé au niveau international, figure sur l'emballage de gomme à mâcher, de bonbons ou de toute autre friandise, que le consommateur peut être certain qu'il achète un produit sans sucre et qui ne menace pas ses dents.

Douleurs

La perception de la douleur est individuelle. Les douleurs peuvent être renforcées par un sentiment de peur et être alors considérées comme menaçantes. Les douleurs dentaires peuvent présenter un caractère pulsatif (qui bat au rythme du cœur). Dans ce cas, serrer les dents n'est d'aucune utilité. Et si l'on craint le médecin-dentiste? La médecine dentaire moderne dispose de moyens ayant fait leurs preuves pour diminuer les douleurs dentaires ou pour soigner sans douleur.

Des «trucs» pour avoir des dents saines

Les dents doivent être brossées trois fois par jour, après les repas principaux, avec une pâte dentifrice contenant du fluor. Une fois par jour, les espaces interdentaires doivent être nettoyés soigneusement à l'aide de fil dentaire ou de brossettes. Il est préférable de ne consommer des aliments sucrés que lors des repas principaux et, ensuite, de se brosser les dents! Il existe des repas intermédiaires qui sont bons pour les dents, ce sont par exemple les fruits frais, le fromage ou les carottes.

Plus de 90% des pâtes dentifrices vendues en Suisse contiennent du fluor. Ce fait a significativement contribué à la diminution considérable de l'incidence des caries chez les jeunes constatée au cours des 30 dernières années.

Chaque fois qu'une pâte dentifrice fluorée entre en contact avec la surface de la dent, elle favorise la reminéralisation des zones décalcifiées. De plus, l'incorporation de fluor à l'émail lui confère une plus grande résistance aux acides de la plaque dentaire.

L'usage répandu du fluor est la cause principale du recul des caries constaté en Suisse et dans l'ensemble des pays industrialisés au cours des dernières décennies.

Comment se forment les caries?

La bouche est colonisée par des bactéries qui adhèrent à la surface de la dent, s'y développent rapidement et forment un dépôt collant (la plaque). Les bactéries de la plaque peuvent transformer rapidement le sucre des restes alimentaires en acides qui, de leur côté, attaquent l'émail et le décalcifient.

Si ce mécanisme se répète souvent, l'émail est lésé et une cavité se forme dans la dent (une carie). Pour éviter la carie, il est important, qu'à côté d'une alimentation «ménageant les dents» et d'une hygiène buccale régulière, on utilise des produits contenant du fluor.

Comment agit le fluor?

Pour l'essentiel, dans la bouche, le fluor agit directement en:

- augmentant la résistance de l'émail aux acides,
- ralentissant la décalcification de l'émail,
- favorisant la réincorporation de minéraux salivaires dans l'émail décalcifié, permettant ainsi de stopper une carie débutante, voire de la guérir.

Où trouve-t-on du fluor?

On trouve de faibles quantités de fluor dans l'eau que nous buvons et dans certains aliments. Mais les concentrations en fluor sont généralement trop faibles et n'ont pas d'action préventive.

Afin d'assurer une protection efficace contre les caries, il existe en Suisse, depuis 1983, du sel de cuisine iodé et fluoré (les paquets de JuraSel à bande verte ou le sel de Bex, en emballages verts, contenant 0,025% de fluor ou 250 ppm). La prévention des caries exige également l'utili-

sation quotidienne de pâte dentifrice fluorée.

Quelle est la meilleure manière d'utiliser le fluor pour la prévention des caries?

A) Utilisation exclusive de sel fluoré en cuisine et à table.

- Après l'éruption de la majorité des dents de lait, l'enfant reçoit une alimentation proche de celle de l'adulte, il bénéficie ainsi de l'action préventive du sel fluoré.
- Si vous devez réduire votre consommation de sel, votre médecin-dentiste peut vous proposer d'autres solutions efficaces.

B) Brossage quotidien des dents avec une pâte dentifrice fluorée.

Enfants

- Dès l'éruption de la première dent de lait, et jusqu'à l'âge de 6 ans, utiliser une «pâte dentifrice pour enfant» contenant 0,025% de fluor.

A partir de 6 ans, utiliser une pâte dentifrice «normale» contenant environ 0,15% de fluor.

- Vous devez habituer votre enfant à se brosser les dents dès l'apparition de sa première dent de lait. Les petits enfants jouent volontiers avec la brosse à dents, mais ils sont incapables de nettoyer efficacement leurs dents. Les parents doivent donc procéder à un brossage soigneux une fois par jour (de préférence le soir). A cet effet, une portion de la dimension d'un petit pois de pâte dentifrice fluorée pour enfant est suffisante.
- Avant même l'âge de 3 ans, à l'apparition des 2^{èmes} molaires de lait, il faut passer au brossage des dents deux fois par jour avec une pâte dentifrice pour enfant.

Adultes

Le mieux, c'est de vous brosser les dents après chaque repas (élimination des restes alimentaires) en vous servant d'une pâte dentifrice fluorée, le brossage 2 x par jour est un minimum. Une fois par jour, le brossage doit être particulièrement minutieux (élimination de la plaque).

Important pour enfants et adultes

Cracher après le brossage, ne



Indiqués pour tous les patients avec denture naturelle.



Indiqués pour prévenir la carie en complément des dentifrices fluorés.

pas se rincer la bouche avec de l'eau; c'est ainsi que l'on obtient la meilleure efficacité de la pâte dentifrice.

C) En complément des mesures de base A) et B), on recommande à partir de 6 ans le brossage des dents, une fois par semaine, avec une gelée fluorée (10 fois plus concentrée en fluor que la pâte dentifrice normale) ou le rinçage 1 fois par jour avec une solution fluorée.

Ce que peut faire le médecin-dentiste

Le médecin-dentiste a à sa disposition une laque fluorée, elle permet de protéger spécialement les faces masticatoires des molaires qui vien-

nent de faire éruption. Ces produits permettent également de stopper des caries dans leur phase initiale.

Si vous n'utilisez que du sel fluoré, chaque jour une pâte dentifrice fluorée et une fois par semaine une gelée fluorée, vous prenez les mesures les plus efficaces pour vous protéger des caries.

La fluoration optimale de vos dents ne vous dispense toutefois pas de continuer à respecter une hygiène buccale rigoureuse et une alimentation «ménageant les dents». Éviter les repas intermédiaires sucrés et ne consommer du sucre que très rarement, telles sont les meilleures habitudes à prendre.

IMPRESSUM

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

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