

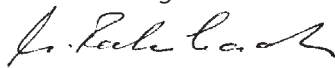
Journal à l'intention des patients
Société Suisse
d'Odonto-stomatologie SSO
www.sso.ch

Info Dents

Chère lectrice,
cher lecteur,

Pour garder des dents saines, il faut avant tout les brosser. La prévention en médecine dentaire va plus loin. Elle dépend d'une alimentation saine et favorable à la denture, du fluor, qui renforce la capacité de résistance à la carie, de contrôles réguliers chez le médecin-dentiste et, finalement, d'une hygiène buccale optimale. «Rien de nouveau sous le soleil!», peut-on entendre dire une lectrice ou un lecteur critique. Pourtant, savez-vous, du miel ou du sucre, lequel est le plus néfaste pour les dents? Savez-vous quelle est l'origine de la mauvaise haleine? Est-elle la conséquence d'une mauvaise digestion ou d'une hygiène buccale déficiente? Ou encore, êtes-vous certain de savoir ce qu'il faut faire en cas d'accident dentaire? Ce sont toutes ces questions, et bien d'autres, que nous abordons dans Info Dents qui paraît quatre fois par année.

Avec mes meilleurs messages



Dr U. Rohrbach

PS: Le miel, du fait de sa consistance collante, est plus malsain pour les dents que le sucre. La mauvaise haleine, à l'opposé de l'opinion généralement répandue, n'a que rarement son origine «dans l'estomac», ce qu'il faut faire lorsqu'une dent a subi un accident (fracture ou luxation), vous l'apprendrez dans le prochain numéro d'Info Dents.



■ Attaques par les acides!

Celui qui «sirote» sans cesse des boissons riches en acides, telles que limonades, jus de fruits ou boissons énergétiques, et se brosse ensuite vigoureusement les dents, court le risque de procéder ainsi à une véritable abrasion de la surface de ses dents au papier d'émeri.

Boire est sain, mais – qui l'aurait imaginé – pas n'importe quoi. Les boissons riches en acides, telles que jus d'orange, boissons énergétiques, mais également jus de pomme, limonades et boissons à base de cola, affaiblissent la surface dentaire. En sirotant en permanence, par petites gorgées, de telles boissons, on s'expose au danger. La consommation d'un grand volume d'une boisson riche en acide ou sucrée est, du point de vue dentaire, un moindre problème par rapport à la prise répétée, répartie éventuellement sur toute la journée, d'un tel liquide. Les boissons commerciales destinées au sport, les boissons énergétiques ou isotoniques, qui contiennent souvent une combinaison de sucre et d'acide, offrent ainsi aux bactéries, responsables de la carie, un environnement idéal et constituent un danger tout particulier. Les sportifs consomment généralement ces boissons par petites gorgées, comme le font les cyclistes au moyen de gourdes. Dans le sport, il est important, et bon pour la santé, de boire en quantité suffisante et régulièrement. Il faut cependant préférer les boissons qui ménagent les dents. L'eau (minérale ou du robinet), les tisanes ou le lait ne constituent pas une menace pour les dents. De nos jours, les médecins-dentistes rencontrent de plus en plus souvent dans leurs cabinets des jeunes gens présentant des lésions des dents provoquées par la consommation de ce qu'on nomme des alcopops. Ces jeunes brossent évidemment leurs dents après avoir mangé du chocolat! Mais lorsqu'ils sortent, ils consomment, sur une période de plusieurs heures, des boissons alcooliques très sucrées et riches en acide, qui – à côté des autres dégâts qu'elles provoquent – attaquent l'émail. Lorsque, par la suite, les dents sont brossées en exerçant une forte pression, cela peut entraîner des lésions de l'émail. Que peut-on faire contre la nocivité de l'acide? Une grande gorgée de lait, d'eau ou une gomme à mâcher sympadent peuvent aider à neutraliser plus rapidement l'excès d'acide présent dans la bouche. Un morceau de fromage, par l'intermédiaire du calcium qu'il contient, lutte contre la décalcification des dents. Le fluor, qui se dépose sur l'émail dentaire, protège, lui aussi, des attaques par les acides.



Dans leur recherche du «truc qui décoiffe», les jeunes ont trouvé: boire du jus d'orange après le brossage des dents.

SOMMAIRE

Page 2

Le laser en médecine dentaire

Page 3

Arrêter de fumer avec succès

Page 4

Piercing

Quelques conseils pour des dents sans caries

Courrier des lecteurs
Savez-vous que ...?

■ Le laser en médecine dentaire

Le laser n'entre pas encore dans la routine du traitement dentaire. Dans la majorité des cas, il ne peut pas remplacer la fraise.

«Le laser contre les caries», «Le laser remplace la fraise» et «Révolution en médecine dentaire», voilà, ces derniers mois, les titres euphoriques qu'on pouvait lire dans nos médias. Les patients en ont pris connaissance avec joie, ils demandent maintenant à leur médecin-dentiste de passer à la technique «sans douleur», ou le menacent ouvertement de s'adresser dorénavant à un cabinet disposant d'un laser. Celui qui se donne la peine d'étudier un peu plus attentivement la question, apprendra que cette technique pourra certes, à long terme, remplacer la fraise. De nos jours cependant, le traitement de neuf caries sur dix exige l'utilisation de cette dernière.

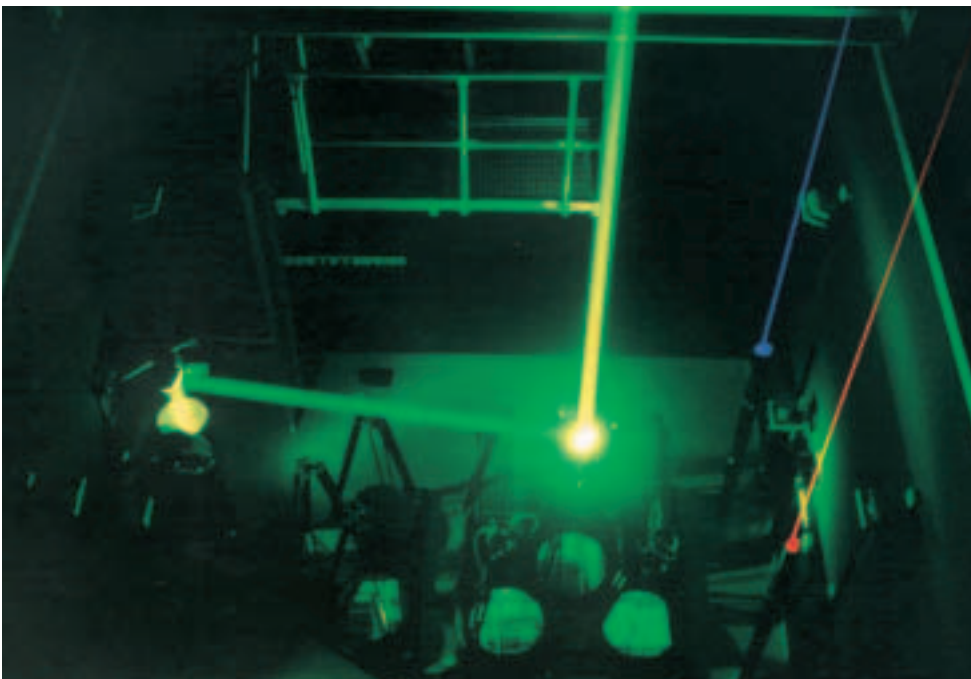
Il ne convient pas au remplacement d'une ancienne obturation

On doit, par exemple, décevoir les patients chez lesquels on doit remplacer des obturations anciennes en amalgame, en or ou en céramique. Dans tous ces cas, la fraise est nécessaire. Dans le cas également de nouvelles caries, la technique en question n'est applicable que sous certaines conditions. L'un des problèmes principaux tient à la façon de fonctionner du laser. Le rayon laser est fortement focalisé, il ne permet de creuser qu'en ligne droite et la profondeur de l'excavation est

difficile à contrôler. A l'intérieur de la dent, la carie progresse généralement à partir d'une petite perforation en cercles concentriques. L'utilisation du laser, très mutilant, entraînerait la perte d'une trop grande quantité de tissu dentaire sain.

Les avantages du laser

Le laser peut être avantageusement utilisé pour le blanchiment des dents, pour détruire des bactéries dans le canal radiculaire et pour vitrifier la dentine. Les avantages du laser tiennent au fait que son utilisation lors d'un traitement est moins douloureuse et que le bruit qu'il provoque est moins énervant que celui d'une fraise habituelle. Mais le traitement au laser n'est pas entièrement indolore. Lors d'un traitement radiculaire, par exemple, une injection d'anesthésique reste encore et toujours indispensable. De plus, même le médecin-dentiste, rôdé à cette technique, devra consacrer au moins une fois et demi plus de temps qu'en recourant à la fraise. Ceci aura inévitablement des répercussions sur le coût de l'intervention. L'emploi généralisé du laser, en remplacement de la fraise, n'est en réalité, pour l'instant, qu'une musique d'avenir. Il faut, à l'heure actuelle, se résoudre à accepter le bruit de la fraise, tout grinçant qu'il soit.



Fiction et réalité

La médecine fait des progrès considérables. Les médias les rapportent, évidemment selon leur point de vue. Ce dont on parle, c'est du neuf, de l'étonnant ou de ce qui répond aux attentes du public. Dans le cadre d'une lutte acharnée, où chacun se bat pour améliorer sa situation, il ne faut pas s'étonner du fait que les informations soient présentées sous une forme sensationnelle, propre à attirer l'attention. La médecine dentaire est évidemment concernée elle aussi. On peut lire des articles au sujet du traitement indolore des caries par un gel, de dents produites en éprouvette ou de vaccins contre la carie dentaire. En ce qui concerne le traitement au laser, on parle même d'une «révolution».

Au début de cette année, un reportage au cours de l'émission de la TV suisse alémanique «10 vor 10» a laissé entendre que le laser allait totalement supplanter la fraise. La journaliste scientifique Helga Kessler, a remis les choses à leur place dans un article critique et bien documenté paru dans la Sonntagszeitung du 8 février 2004. Les experts accordent à la technique du laser la capacité potentielle de jouer, à l'avenir, un rôle important en médecine dentaire. Aujourd'hui déjà (voir à ce sujet l'article ci-contre), certains traitements peuvent être pratiqués au moyen du laser. Mais, pour la plupart des traitements dentaires, le laser est inadapté et ne pourra, dans un avenir plus ou moins rapproché, remplacer la fraise. Il n'est pas facile pour les patients, devant l'abondance des articles paraissant dans les médias, de garder un œil critique sur les nouveautés médicales. C'est la raison pour laquelle leur premier partenaire reste le médecin-dentiste. Il faut savoir que les médecins-dentistes, dans leur très grande majorité, ne mettent en œuvre une nouvelle technique que lorsque son efficacité est scientifiquement prouvée et qu'elle peut être mise au profit des patients à un prix raisonnable.

■ Arrêter de fumer avec succès

(AT) Plus une personne fume, plus elle désire parvenir à se détacher de la cigarette. Le concours national «Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!» offre une bonne occasion de mettre cette volonté en pratique.

56% des personnes qui fument tous les jours aimeraient arrêter de fumer. Plus elles fument, plus elles souhaitent se débarrasser de leur dépendance à la nicotine.

La dépendance à la nicotine est en effet la principale motivation pour arrêter de fumer. 64% des personnes qui ont arrêté avec succès donnent comme motif «Parce que je ne voulais plus dépendre de la cigarette!». Les craintes pour leur santé viennent en deuxième position. 62% des personnes interrogées indiquent comme raison d'en finir avec le tabagisme «Parce que j'aimerais éviter des maladies».

Le concours «Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!» offre une bonne occasion, de renoncer au tabac. Participer au concours peut vous rapporter gros puisque le premier prix s'élève à 5000 francs. Et ce n'est pas tout. Grâce à un tirage au sort international, vous avez une chance de gagner 10'000 dollars.

Le concours national «Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs !» est un bon prétexte pour envisager la fin du tabagisme. 1 fois 5000 francs et 10 fois 500 francs sont à gagner. Par ailleurs, il est aussi possible de participer à un tirage au sort international de 10000 dollars. Le concours est organisé chaque année dans le cadre de la Journée sans tabac du 31 mai.

Pour participer, les fumeurs doivent arrêter de fumer du 7 juin au 7 juillet 2004. Il est possible de s'inscrire en ligne jusqu'au 4 juin (www.letitibe.ch) ou par courrier (pour commander des cartes d'inscription, il suffit d'appeler le 0848 88 77 88).

Différents services peuvent vous aider à vous préparer à arrêter de fumer:

- La ligne stop-tabac 0848 88 77 88 (12 cts/min.) donne des conseils professionnels pour arrêter et fournit les dernières brochures en date sur l'arrêt du tabagisme.

- Le programme «Stop Tabac» est parfaitement adapté (www.stop-tabac.ch) pour ceux qui veulent suivre un programme individuel de désaccoutumance.
- Vous pouvez demander conseil à votre médecin de famille, votre médecin-dentiste, le centre de prévention cantonal ou votre pharmacie.
- Vous pouvez recevoir des SMS ou des e-mail gratuits pour vous motiver (il suffit de s'inscrire sur www.letitibe.ch).

«Arrêtez de fumer et gagnez 5000 francs!» est une action organisée dans le cadre de la campagne nationale «Fumer, ça fait du mal – Let it be», sous la responsabilité de la Ligue suisse contre le cancer, de la Ligue pulmonaire suisse, de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme et de l'Office fédéral de la santé publique. Les organisations partenaires du concours sont: les centres de prévention cantonaux, la Fédération des médecins suisses, la Société suisse des pharmaciens, la Société suisse d'odonto-stomatologie, la Société suisse des infirmières et des infirmiers, Swiss Dental Hygienists et Nicorette.



Savez-vous que...?

... le stress peut attaquer les dents? Une grande pression psychologique peut être une menace pour les dents et les gencives. Des contrariétés au travail, l'angoisse avant les examens ou des problèmes familiaux peuvent avoir pour conséquence que le système immunitaire, trop sollicité, offre ainsi une moins bonne protection contre les infections. La nuit, les personnes stressées ont tendance à grincer des dents (bruxisme). Cela peut aussi engendrer des pathologies.

■ Piercing

Les piercings de la langue et de la lèvre inférieure jouissent d'une faveur toujours plus grande. La perforation des tissus de la région buccale n'est pas sans soulever un certain nombre de problèmes. D'une part, la langue est très richement vascularisée. La perforation peut parfois conduire à des hémorragies importantes, voire intarissables. D'autre part, les médecins-dentistes mettent en garde sur le risque de lésions de l'émail dentaire. Les piercings buccaux présentent, sur la face interne de la lèvre ou la face inférieure de la langue, un écrou de serrage. Ces écrous ou petites sphères peuvent blesser les dents, les gencives ou la muqueuse buccale. En cas de piercing de la langue, les sphères métalliques peuvent venir frapper l'émail des dents et provoquer ainsi des fissures ou des éclats. La langue, l'intérieur des joues et les lèvres sont abondamment colonisés par des bactéries, le risque d'infection est par conséquent relativement grand et, dans certaines pathologies cardiaques, peut provoquer la mort. C'est précisément la raison pour laquelle les piercings sont formellement déconseillés.



Savez-vous que...?

... le lait et de nombreux produits laitiers contiennent du lactose, mais que celui-ci n'attaque pas les dents? Après avoir mâché du fromage par exemple, on trouve dans la salive des quantités augmentées de calcium et de phosphates. Ils reminéralisent les dents. Les produits laitiers auxquels on n'a pas ajouté de sucre conviennent donc très bien aux collations intermédiaires.

Quelques conseils pour des dents sans caries

Se brosser les dents trois fois par jour avec une pâte dentifrice contenant du fluor.

Nettoyer les espaces interdentaires une fois par jour, de préférence le soir, au moyen de fil dentaire, de cure-dents (stimulateurs) ou de brossettes interdentaires.

Ne consommer des aliments contenant du sucre qu'au cours des repas principaux. Se brosser les dents immédiatement après.

Pour les collations, donner la préférence aux fruits frais (pas aux fruits secs!), aux aliments complets ou aux sandwichs avec charcuterie ou fromage.

Les rinçages de bouche avec des solutions fluorées sont utiles, ils ne remplacent toutefois pas le nettoyage avec la brosse.

■ Courrier des lecteurs

«J'ai entendu dire beaucoup de mal des obturations à l'amalgame. Je connais actuellement quelques problèmes de santé et me demande si je dois faire remplacer ces obturations?» H. Lutz

D'un point de vue scientifique, il est difficile d'attribuer un quelconque trouble de la santé à l'amalgame. Il est généralement bien toléré. Dans de rares cas, toutefois, des patients peuvent être atteints d'une intolérance à l'amalgame. Pour ces patients-là, il peut être raisonnable de le remplacer par un autre type de matériau. Cependant, pour la majorité des patients, l'élimination de l'amalgame n'apporte aucune amélioration de leur état de santé.



«Lorsque j'utilise le fil dentaire, mes gencives saignent. Dois-je cesser de m'en servir?» A. Berger

Le fil dentaire est une aide très efficace pour nettoyer les espaces interdentaires et pour atteindre les endroits inaccessibles à la brosse à dents. Demandez à votre médecin-dentiste ou à votre hygiéniste dentaire de vous démontrer son emploi correct. Vous allez constater que si vous utilisez le fil dentaire régulièrement, par exemple tous les soirs, vos saignements de gencives vont rapidement cesser. Si cela ne devait pas être le cas, il faudrait demander à votre médecin-dentiste qu'il recherche l'origine de ces saignements.



«J'ai une dent manquante, je devrais me décider entre un bridge et un implant. Que me conseillez-vous?» C. Ziegler

Afin d'assurer le maintien d'un bridge, les dents voisines doivent être taillées. Le bridge lui-même est façonné au laboratoire. Son armature est généralement en or. Lorsqu'il s'agit du remplacement d'une seule dent et que les dents voisines sont saines, la solution de l'implant est indiscutablement la meilleure.