

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

# Info Dents

Il y a de nos jours une demande de plus en plus fréquente pour des interventions à but esthétique. Chirurgie, redressement ou blanchiment des dents – ces adaptations pour se conformer à un idéal de beauté sont dans le vent.



## Quoi de plus beau qu'un corps sain et soigné!

Restons-en aux dents, il ne fait pas de doute que toute différence mineure par rapport à ce qu'on considère comme une «denture parfaite» ne relève pas d'un traitement orthodontique. Nous autres, médecins-dentistes, constatons évidemment avec satisfaction qu'il est possible de faire toujours plus et de pouvoir ainsi répondre dans une grande mesure aux désirs de nos patients. Il n'empêche que ce qui doit rester au premier plan, c'est l'hygiène bucco-dentaire et les efforts pour éviter les mauvaises habitudes. Un mode d'alimentation inadapté et des négligences en ce qui concerne l'hygiène bucco-dentaire peuvent mener à la destruction des dents (caries), à des lésions gingivales et osseuses aux conséquences graves (gingivite, parodontite). Une denture soignée et saine fait partie du charme naturel!

Cependant tout être humain a des caractères qui lui sont propres.

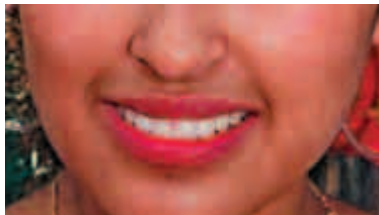
Lisez la présente publication – vous y trouverez de nombreuses informations concernant l'esthétique, par exemple la cosmétique dentaire et la magie du sourire. Nous, les médecins-dentistes, sommes là pour soutenir vos efforts de santé et de beauté!

Avec mes meilleurs messages

*Ulrich Rohrbach*  
Ulrich Rohrbach, président de la SSO

## ■ Et maintenant, souriez...

Chère lectrice, cher lecteur,



L'idée de faire corriger l'esthétique de vos dents ne vous a-t-elle jamais effleurée? Ne leur trouvez-vous pas le plus petit défaut d'alignement? La constatation que, de nos jours, chez les adultes, les redressements sont de plus en plus fréquents, ne relève pas uniquement d'exigences accrues en matière d'esthétique. On peut le regretter, mais c'est une réalité. De nos jours, dans la société, on juge aussi une personne sur son apparence. On peut nous répéter à l'envi que ce petit espace entre deux dents nous personnalise et qu'il contribue même à notre charme, il n'en demeure pas moins que même la plus petite irrégularité de notre denture nous dérange, nous aimerions qu'elle soit corrigée.

Contrairement à l'avis général selon lequel les redressements dentaires ne seraient possibles et réalisables que chez les enfants, les adultes peuvent aussi y recourir.

## Un problème de fonction également

Un alignement dentaire idéal se caractérise d'une part par une position régulière des dents, plaisante du point de vue de l'esthétique, ainsi que par un rapport entre les deux arcades dentaires qui permet une bonne fonction masticatrice. Idéalement, toutes les dents ont un appui: chacune des dents du maxillaire supérieur a un contact avec deux dents du maxillaire inférieur et inversement. Sur les côtés, les dents supérieures se placent entre deux dents inférieures, comme les dents d'un engrenage. Le maxillaire supérieur est plus large que le maxillaire inférieur, de telle sorte que les dents supérieures se situent à l'extérieur des inférieures. Pour parvenir à un bon alignement dentaire, il est indispensable que les maxillaires supérieur et inférieur soient bien positionnés. Ces deux structures doivent s'adapter l'une à l'autre, de manière à obtenir un profil harmonieux.

## Voilà qui est bien – mais pas bon marché

Les traitements orthodontiques sont en règle générale destinés aux enfants et aux adolescents. Chez eux, la croissance des maxillaires n'est pas terminée; il est donc relativement facile de corriger des malpositions. Ces traitements pouvant se prolonger sur une longue durée et coûter assez cher, il est recommandé,



à la naissance d'un enfant, de conclure une assurance complémentaire. Or, les interventions orthodontiques sont également possibles à l'âge adulte. C'est le cas notamment lorsqu'il ne s'agit que du seul déplacement dentaire. Si l'os maxillaire est concerné, une intervention chirurgicale peut se révéler nécessaire. Mais les efforts seront récompensés: un beau sourire est le garant d'une meilleure qualité de vie!

## SOMMAIRE

Page 2  
Rire – Au moins 3 fois par jour

Esthétique – Gouttière en matière synthétique

Page 3  
Des problèmes avec le médecin-dentiste?

Page 4  
Grincer des dents pour résoudre un problème...

## Sourire – Au moins trois fois par jour!

*Un simple sourire peut enchanter toute rencontre et faciliter chaque contact. Le sourire est bon pour le moral, la santé et il détend l'organisme. Ces constatations toutes simples il ne faut pas les négliger: elles permettent d'aborder la vie de façon positive.*

Le sourire est bien connu de la médecine populaire comme un médicament dénué de tout risque et sans effet secondaire. Le sourire permet de réaliser beaucoup de choses:

- diminution de la douleur
- amélioration de la qualité du sommeil
- meilleure digestion
- augmentation de la circulation cérébrale
- réduction du stress
- renforcement du système immunitaire

### Larmes de joie

La recherche dans le domaine du rire (la «guélotologie») découle des travaux

d'un certain Norman Cousins. Au sortir d'une maladie, il s'est soumis à une cure de rire et en a retiré des expériences positives. Le rire déclenche les processus suivants: la musculature thoracique se contracte, le diaphragme exerce une pression sur le contenu abdominal, la tête est rejetée en arrière, les muscles de la face en se contractant présentent une image joyeuse, le nez se plisse, les narines s'ouvrent et les muscles oculaires sont tendus. Dans le cas extrême, on voit même des larmes couler. Il est sain de rire, le conseil suivant s'impose par conséquent: plutôt rire une fois de trop qu'une fois de pas assez!

## Gouttière orthodontique en matière synthétique: tentante, mais pas destinée à tous

*Mettre en place tous les quinze jours une nouvelle gouttière en matière synthétique pour redresser une malposition dentaire est-ce simple ou compliqué? Le principe de l'utilisation des gouttières en matière synthétique n'est pas nouveau, on se sert depuis des décennies de gouttières actives souples pour la stabilisation du résultat du traitement ou pour la réalisation de corrections peu importantes de l'alignement des dents. Ce qui est nouveau depuis 2001, c'est la notion de planification et de fabrication assistée par ordinateur.*

La méthode appelée «Invisalign» se fonde sur une idée formulée par H.D. Kesling qui, en 1945 déjà, proposait l'utilisation de dispositifs élastiques. La nouvelle méthode Invisalign est une technique, protégée par un brevet, de planification et de fabrication assistée par ordinateur de gouttières en matière synthétique (positionneurs). La firme assume la tâche du laboratoire médico-dentaire et l'orthodontiste prend la responsabilité du résultat du traitement.

### Les avantages prédominant

Il faut tenir compte d'un certain nombre de limitations liées aux gouttières: elles

ne sont par exemple pas destinées aux enfants avant la fin de la chute des dents temporaires. Cette méthode ne s'applique également pas à des malpositions maxillaires, des béances, des dents fortement déplacées par basculement ou tout autre problème précis de malposition. Il va de soi qu'une hygiène bucco-dentaire scrupuleuse est indispensable, mais elle est plus facile que dans le cas de l'utilisation d'appareils fixes.

Le traitement par des positionneurs offre des avantages. Ce qui rend avant tout la méthode attirante, c'est que les gouttières amovibles sont quasiment invisibles. Les soins dentaires avec la brosse et le fil dentaire restent possi-

## Quiz

*Quelle quantité de nourriture un homme broie-t-il en cinquante ans avec ses molaires?*

- A 800 kg
- B 2 tonnes
- C 20 tonnes

*Y a-t-il du sucre dans les fruits?*

- A Non, le sucre, responsable des caries, a été remplacé par des édulcorants respectueux des dents.
- B Oui, ces aliments contenant du sucre peuvent attaquer les dents.
- C Oui, du fructose, mais il n'agresse pas les dents.

*Pourquoi le fait de mâcher du chewing gum sans sucre est-il bon pour les dents?*

- A Cela augmente fortement le flux de salive. Les mouvements de la langue et des joues améliorent l'autonettoyage des dents.
- B La musculature assurant la mastication est renforcée, ce qui améliore le soutien des dents.
- C Parce que pendant ce temps ou ne consomme pas d'autres friandises.

bles. Certaines personnes exerçant des professions qui les mettent en contact avec le public apprécient tout particulièrement la nature transparente de la gouttière. Il existe également des professions, où la musculature de la bouche est très sollicitée; par exemple les musiciens jouant d'instruments à vent ne sauraient renoncer au confort du port de ces nouvelles gouttières. Il y a néanmoins également un grand nombre de limitations quant à l'utilisation de ces gouttières. En effet, seules des corrections de faible amplitude peuvent être réalisées par cette méthode. En définitive, le médecin-dentiste est en mesure de juger si un traitement avec un Invisalign est indiqué ou pas. Le patient doit prendre en compte le fait qu'un traitement de longue durée ne peut être évité et que les coûts seront proportionnels à cette durée.

C / B / A

Les réponses correctes sont:

## ■ Des problèmes avec le médecin-dentiste?

*Chaque fois que des êtres humains sont en relation, on ne peut éviter que surgissent des incompréhensions, des divergences d'opinion et même parfois des conflits. La relation du patient avec son médecin-dentiste ne fait pas exception à la règle! Il arrive qu'il y ait des conflits, il importe de les résoudre.*

Les taux de satisfaction des patients en regard de leur médecin-dentiste est très élevé en Suisse. La grande majorité des personnes interrogées lors d'un sondage de la SSO en 2000 ont indiqué être «entièrement satisfaits» de leur médecin-dentiste traitant. Toutefois, des problèmes peuvent apparaître.

Le cas échéant, les conflits devraient être abordés directement, sans perte de temps. La psychologie nous enseigne cette maxime: «Le règlement des conflits a la priorité». Il convient, dans un premier temps, d'identifier la nature du problème et de trouver ensuite le temps d'en parler.

### S'expliquer loyalement

Résoudre un conflit est un art. Il vaut la peine de bien cerner le problème. On évite ainsi le risque d'aggraver la situation. Pour résoudre un conflit de façon constructive, il convient également que chacun écoute l'autre. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de convenir d'un rendez-vous avec son médecin-dentiste pour clarifier la situation. Dans la plupart des cas il suffit d'une discussion pour apporter une réponse au problème.

### Commission d'expertise médico-dentaire

Si l'entrevue n'a pas permis d'aboutir à un accord, les patients ont la possibilité de s'adresser à la commission d'expertise médico-dentaire de la Société des médecins-dentistes de son canton. Tous les médecins-dentistes membres de la Société suisse d'odonto-stomatologie (SSO) sont tenus de se soumettre à

l'évaluation de cette commission. En cas de conflit, les médecins-dentistes membres de la SSO communiquent l'adresse de l'office d'expertise concerné. On peut également la trouver dans l'Internet sous [www.sso.ch](http://www.sso.ch) ou par l'intermédiaire du 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; courriel [info@sso.ch](mailto:info@sso.ch).

### Interruption du traitement

Les patients ont le droit d'interrompre un traitement à tout instant. C'est la conséquence du droit au libre choix du médecin-dentiste. Le patient qui a l'intention d'interrompre prématurément son traitement doit en informer le plus rapidement possible son médecin-dentiste. Ce dernier établira une note d'honoraires concernant les frais de planification et les travaux déjà exécutés. Le médecin-dentiste a lui aussi le droit de refuser de poursuivre le traitement. Ce



*La discussion entre le médecin-dentiste et le patient ne devrait pas aboutir à cette situation «théâtrale».*

peut être le cas lorsque la relation de confiance entre le patient et le médecin-dentiste a été rompue. Une exception toutefois: le traitement d'urgence.

### Consultation du dossier du patient

Le dossier du patient contient toutes les indications essentielles, ainsi que les documents concernant les maladies et le déroulement du traitement. Sur demande, vous pourrez le consulter ou permettre à un tiers – pour autant que vous ayez donné expressément l'autorisation au médecin-dentiste de le faire – d'en prendre connaissance sous une forme appropriée.

### Radiographies

Les radiographies constituent un élément du dossier du patient. Selon la loi, le médecin-dentiste est tenu de les conserver pendant 10 ans.

A la demande du patient, elles peuvent lui être remises directement contre signature d'une décharge.

### Honoraires

En principe, c'est le patient qui est le débiteur des honoraires et c'est à lui qu'est adressée la note d'honoraires. Dans le cas où une autre institution (assurance-maladies ou -accidents) prend en charge les frais de traitement, il faut que le patient le signale dès le début du traitement. En cas de traitement important, il est judicieux de demander au médecin-dentiste d'établir un devis à titre d'information. Toutes les mesures ne peuvent toutefois pas être prévues. Si les frais supplémentaires dépassent le devis de plus de 15%, le médecin-dentiste doit le signaler à son patient dès que possible.

### Traitements à prix avantageux et traitements coûteux

Le médecin-dentiste sait que tous ses patients ne disposent pas des mêmes moyens financiers. Il est donc recommandé d'aborder sans tarder la question des différentes variantes de traitement. Dans de nombreux cas, pour le même problème médical, il existe des solutions plus avantageuses et d'autres plus coûteuses.

## ■ Astuces: Grincer des dents pour résoudre un problème ...

«Grincer des dents sous l'action de la colère» ou «serrer les dents», qui ne connaît le sens de ces expressions, qui décrivent parfaitement ce qui se passe en réalité?



Celui qui sollicite outre mesure ses muscles masticateurs, court le risque de provoquer divers troubles. Les conséquences désagréables peuvent être des douleurs au niveau de la face, des maux de tête, de dents, d'oreilles, de nuque, des contractures ou des névralgies.

### D'où proviennent les douleurs?

Une mauvaise occlusion, des habitudes néfastes, des tics, des obturations mal adaptées etc. peuvent s'ajouter à une mauvaise gestion du stress quotidien et provoquer des douleurs.

### Que faire?

La consultation du médecin-dentiste s'impose dans tous les cas. Le diagnostic permettra de déterminer si le traitement, par ce qu'on nomme une gouttière occlusale, pourra être efficace. Des massages, des exercices de relaxation peuvent également contribuer à apaiser les douleurs articulaires et musculaires.

### Eviter les aliments de consistance trop dure

En cas de douleurs, éviter avant tout les aliments de consistance trop dure et croustillante, tels que pommes ou croûtes de pain et renoncer également à mâcher du chewing gum ! Les aliments mous et liquides ménagent les articulations de votre mâchoire. Il faut également éviter autant que possible de parler trop longtemps et d'ouvrir trop largement la bouche (bâillement).

### Gouttières en matière synthétique

Une gouttière amovible en matière synthétique, appelée gouttière occlusale, peut influencer favorablement la position de l'articulation de la mâchoire et ainsi soulager le système masticatoire.

### Relaxation

Le training autogène semble être en mesure de favoriser le rééquilibrage et la relaxation et permettre ainsi un sommeil calme et réparateur sans grincement nocturne des dents pour lutter contre le stress.

### Massage

Pour relâcher et activer simultanément les muscles masticateurs contractés. Votre médecin-dentiste peut aussi vous prescrire des exercices d'automassage conçus pour vous personnellement ou d'autres exercices.

### Position pour la nuit

Il faut s'efforcer, au cours du sommeil, de rester couché sur le dos. Les positions sur le ventre et sur le côté peuvent comprimer unilatéralement l'articulation de la mâchoire.

### Psychothérapie

Si malgré tout une demande de traitement subsiste, une psychothérapie est peut-être indiquée. Il s'agit, dans ce cas, de rechercher l'origine psychique de la douleur. La recherche des causes des douleurs permet d'interpréter leur signification. On favorise ainsi l'autocontrôle et l'auto-responsabilité en vue de parvenir à développer des stratégies de prise en charge.

### Exercice, contacts, déconnexion

Pour améliorer votre qualité de vie en général, pratiquez des exercices de plein air, cultivez les contacts humains, déconnectez en vous accordant du temps; ce sont là des moyens qui se sont révélés efficaces. La décontraction n'est pas seulement bénéfique pour vos muscles, elle renforce l'état général de tout votre organisme et augmente votre sentiment de bien-être!

## □ Info

### Règles essentielles de l'hygiène bucco-dentaire

Pour une hygiène bucco-dentaire correcte, tout le monde est tenu de respecter quelques règles simples:

Brosser les dents pendant trois minutes **après chaque repas**, en utilisant un **dentifrice fluoré**. Le brossage, de préférence dans les cinq minutes après le repas, permet d'éliminer les résidus alimentaires avant que les sucres ne soient transformés en acide par les bactéries de la plaque. De plus, des fluorures sont déposés sur la surface des dents. Après le brossage, il faut **recraché** les excès de dentifrice, mais **sans rincer** la bouche.

Au moins une fois par jour, il faut **brosser les dents à fond** et nettoyer les interstices entre les dents. Le but est d'éliminer le plus possible les dépôts très collants (plaque).

Il est généralement recommandé d'utiliser des brosses à dents à **poils souples** ainsi qu'un **dentifrice peu abrasif** (indice RDA inférieur à 80). Il faut éviter à tout prix les mouvements de brossage horizontaux. Toutefois, certaines personnes préfèrent utiliser une brosse à dents électrique. Il faut alors choisir un modèle qui exerce de petits mouvements de haut en bas et vice-versa. Les **acides alimentaires** peuvent nuire aux dents. A ce propos, les fait suivants sont bien établis:

Les acides contenus dans certains aliments (citrons, oranges, grape-fruits) et boissons (limonades, thés froids, Coca-Cola) sont susceptibles d'attaquer et de ramollir les couches superficielles de l'émail. Lorsqu'il s'agit d'**attaques acides isolées**, elles sont en principe neutralisées par la salive. Il est en outre possible de stimuler la production de salive en mâchant un chewing-gum sans sucre (Sympadent®).

Les **attaques acides répétées** ou à des intervalles rapprochés ne peuvent plus être neutralisées par ce mécanisme naturel. Elles aboutissent à la dissolution de la surface de l'émail. Dans un premier temps, il se forme des lésions dites érosives. Les personnes consommant d'importantes quantités de fruits acides comme des oranges ou des pommes sont particulièrement exposées à ce risque. Après avoir consommé des fruits frais, des jus de fruits ou des limonades, il ne faut en aucun cas brosser les dents. Il suffit de rincer la bouche à grande eau et/ou de mâcher un chewing-gum Sympadent®.