

SSO

## Vive les joies de l'été... et c'est l'accident!



Que l'on soit jeune ou moins jeune, l'été est pour nombre d'entre nous le moment de s'amuser, de profiter des plaisirs de la baignade et des grillades, de faire des excursions, de pratiquer un sport et de passer de bonnes et longues soirées...

Les joies de la baignade : en été également, les médecins-dentistes de la SSO peuvent être joints sans délai.

Les températures élevées pendant la journée, les tièdes nuits de l'été nous invitent à étendre notre salon jusque dans le jardin et à organiser moult activités en plein air. Mais, tout à l'anticipation de nos plaisirs, n'oublions pas tout de même ce qui peut aussi nous arriver: le joli plongeon dans la fraîcheur aquatique finit avec un traumatisme dentaire, la délicieuse friandise glacée s'accompagne de vives douleurs des collets, et puis la consommation d'aliments et de boissons sucrées, associée à quelques négligences dans notre hygiène buccale provoquent des dégâts à notre dentition! C'est alors qu'il est bon de connaître un médecin-dentiste de confiance, joignable sans délai. Les médecins-dentistes de la Société suisse d'odonto-stomatologie (SSO) ont de très

hautes compétences professionnelles, qu'ils confortent en permanence par des formations continues et postgrade. Ils respectent scrupuleusement les règles professionnelles très strictes de la SSO. Ils sont présents en cas d'urgence.

>> Suite à la page 2

---

> **32** Notre dentition définitive compte trente-deux dents: huit incisives, quatre canines, huit prémolaires et douze molaires. Les molaires qui se trouvent le plus au fond de la bouche sont nommées dents de sagesse, car elles se mettent en place entre seize et vingt-cinq ans. La formation des dents commence déjà vers la fin du deuxième mois de la grossesse, mais ce n'est que vers le sixième ou le septième mois après la naissance que percent les incisives de la dentition de lait du maxillaire inférieur, bientôt suivies de celles du maxillaire supérieur.

>> Suite de la page 1

Si votre médecin-dentiste habituel est absent pendant vos vacances, vous pourrez recourir au service des urgences de la SSO: il vous communi-

quera rapidement l'adresse d'un cabinet dentaire disponible à proximité. Votre médecin-dentiste SSO vous renseignera sur le service des urgences, vous informera sur le bon comportement à adopter en cas d'accident den-

taire ainsi que sur les mesures à prendre lorsque vos collets sont douloureux. Bien sûr, vous pouvez aussi consulter en tout temps notre site [www.sso.ch](http://www.sso.ch) pour profiter pleinement de toutes les joies de l'été! ●

UN LIVRE À LIRE

## Mangez de préférence des aliments d'origine végétale!

Le plaidoyer de Michael Pollan pour de «vrais» aliments se dresse aussi bien contre l'industrie alimentaire que contre certains scientifiques pleins de bonnes intentions, mais confits dans l'erreur et qui prétendent nous enseigner ce que nous devrions manger en termes d'aliments et de quantités, sur les indications d'experts.

L'ouvrage «In Defense of Food» est paru l'année dernière aux États-Unis. Son auteur est le journaliste Michael Pollan. Son livre est immédiatement devenu un best-seller du New-York Times. L'auteur s'élève avec vigueur contre l'industrie alimentaire américaine et dénonce l'absurdité de ces régimes contraignants qui ne cessent de proliférer. Il montre comment l'obésité a commencé à croître aux États-Unis autour de 1980, au moment précis où un flot de calories bon marché a submergé les consommateurs américains à la suite des changements intervenus dans la politique agricole. En 2000, les agriculteurs américains ont produit six cents calories de plus par personne et par jour qu'en 1980. Il s'agit surtout d'aliments bon marché, additionnés de sucres et de graisses. Durant la même période, le prix de ces aliments produits industriellement a baissé de 20%, alors que le prix des légumes et des fruits frais a

augmenté de 40%. Les Américains se sont littéralement fait éclater la panse avec des aliments tout prêts. Ce sont des snacks, plats cuisinés sortis du four à micro-ondes et autres boissons sucrées que proviennent la plupart des calories qu'ils absorbent en plus depuis 1980.

### Alimentation bon marché – Coûts élevés pour la santé?

Michael Pollan pose la question de savoir s'il y a une relation entre l'alimentation industrielle bon marché et l'augmentation des coûts de la santé. En 1960, les Américains dépensaient 18% de leur revenu pour l'alimentation. La santé représentait alors 5% du produit national. Aujourd'hui, le citoyen moyen des États-Unis dépense moins de 10% de son revenu pour son alimentation, mais les dépenses du système de santé s'élèvent désormais à 16% du produit national. L'auteur du livre stigmatise vigoureusement l'interaction malsaine entre le marketing, qui promet à coups de milliards les nouveaux aliments, et les enseignements constamment changeants des nutritionnistes.

### Une réponse toute simple!

À la question de savoir ce que nous devrions manger pour rester en bonne santé, Michael Pollan donne une réponse aussi brève que rafraîchissante: «Mangez des aliments en quantité raisonnable, et en majorité d'origine végétale!»



N'achetez que ce qu'achetait déjà votre grand-mère!

- **Mangez des aliments...:** Tous les articles que l'on trouve dans les rayons d'alimentation de nos supermarchés ne sont pas réellement des aliments. La règle empirique, c'est de n'acheter que ce qu'achetait votre grand-mère. Dès que vous lisez sur l'emballage que tel ou tel produit est bon pour la santé, méfiez-vous!
- **...en quantité raisonnable...:** Mangez de petites portions. Prenez vos repas en compagnie d'autres personnes. Ne vous réservez pas. Faites comme les Français, qui prennent leur temps pour manger, prennent de petites portions et ainsi restent sveltes. Les habitants de l'île d'Okinawa comptent parmi ceux du monde qui sont en meilleure santé et qui vivent le plus longtemps. Ils appliquent le principe de ne remplir son estomac qu'à 80% au maximum.
- **...et en majorité d'origine végétale** (feuilles notamment): Le seul point sur lequel les experts en nutrition sont d'accord, c'est sur la consommation d'aliments d'origine végétale. D'innombrables études confirment qu'une alimentation riche en légumes et en fruits diminue le risque de mourir d'une maladie de notre civilisation. Leur effet protecteur augmente lorsque l'on mange de nombreux légumes différents.

*Conclusion:*

Qui mange sainement garde aussi ses dents en bonne santé!

### Le livre:

Michael Pollan. Nutrition, mensonges et propagande.  
Thierry Souccar Éditions: 2008

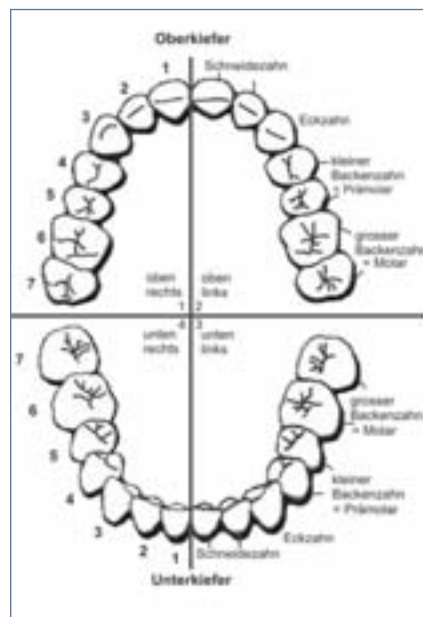
# «Oh là là... votre sept en haut à droite...!»

Quand votre médecin-dentiste s'adresse à vous en ces termes, c'est de vos dents qu'il vous parle: le schéma dentaire le plus utilisé est celui de la Fédération dentaire internationale (FDI). Pour la dentition temporaire (dents de lait) comme pour la dentition définitive (dents permanentes), il attribue à chaque dent une désignation bien définie: toute confusion est ainsi exclue.

En médecine dentaire, le schéma dentaire constitue une méthode pour désigner chaque dent de manière univoque, en relation avec sa position dans le maxillaire et l'arcade dentaire. Le schéma dentaire le plus utilisé de nos jours est celui de la Fédération dentaire internationale (FDI), mais le schéma «américain» est encore utilisé occasionnellement. Deux autres schémas historiques, celui de Zsigmondy et celui de Haderup ont par contre perdu toute importance pratique.

## Pratique usuelle

Comme pour tous les schémas utilisés en médecine, le schéma dentaire de la FDI désigne les côtés tels que le patient les perçoit: du point de vue du patient, le côté gauche est celui qui se trouve à droite pour le médecin-dentiste qui le regarde en face. Celui-ci doit procéder aux désignations comme devant un miroir. Dans le schéma dentaire de la FDI (comme d'ailleurs dans ceux de Zsigmondy et de Haderup), la dentition est répartie en quatre quadrants (quarts de cercle). Le premier quadrant contient les dents qui se trouvent en haut à droite, le deuxième celles du haut à gauche, le troisième celles du bas à gauche et le quatrième, enfin, celles du bas à droite. Dans chaque quadrant, les dents sont numérotées en partant du centre (l'avant: 1 = l'incisive centrale) vers le fond (l'arrière: 8 = la dent de sagesse). On procède de la même façon pour les dents de lait, qui sont moins nombreuses et que l'on ne numérote que



Le schéma dentaire de la FDI répartit la dentition en quatre quadrants (quarts de cercle).

jusqu'à 5. Les trois autres schémas dentaires (l'américain, celui de Zsigmondy et celui de Haderup) ne se différencient que par la manière de désigner la position d'une dent dans tel ou tel quadrant.

## Désignation univoque et précise

Dans le schéma dentaire de la FDI, on fait précéder le chiffre de la dent par celui du quadrant. Ainsi, l'incisive centrale droite est désignée par le chiffre 13, la première prémolaire en bas à gauche par le chiffre 34, etc. Comme il s'agit d'une désignation à l'aide de deux chiffres différents, et non d'un nombre à deux chiffres, on dira toutefois 'un-trois', ou 'trois-quatre', et non 'treize' ou 'trente-quatre'. Les quadrants des dents de lait sont numérotés de 5 à 8, de sorte que l'incisive latérale en haut à gauche sera numérotée 62, la deuxième prémolaire en bas à droite 85, etc. Si votre médecin dentiste, lors de votre prochaine consultation, parle de la 'un-sept', vous saurez désormais qu'il s'agit de votre deuxième molaire en haut à droite!



Conçu du point de vue du patient : pour le dossier médical du patient, le médecin-dentiste doit voir le schéma dentaire de la FDI comme dans un miroir.

### Sucre blanc, sucre brun...

Qu'il soit blanc ou brun, le sucre est toujours cariogène, c'est-à-dire qu'il favorise la carie. Le sucre, c'est du saccharose tiré de la canne à sucre ou de la betterave sucrière. Le miel est produit par les abeilles à partir du nectar des fleurs. Il est tout autant cariogène que le saccharose. L'édulcorant Xylit que l'on trouve dans des produits ménageant les dents (accompagné du label correspondant) n'est par contre pas cariogène. Le stévia aussi, édulcorant tiré d'une plante (le chanvre d'eau, *stevia rebaudana*), ralentit la formation de la plaque dentaire et prévient la formation de caries.

### Fluorures

Les fluorures sont des oligo-éléments (sels) essentiels à la vie. Dans la nature, on en trouve dans certaines roches, dans l'eau, dans l'air, ainsi que dans le monde animal et végétal. Des aliments tels que le thé noir, l'eau minérale ou le poisson contiennent des fluorures. Cependant, l'apport en fluorures naturels ne suffit pas pour protéger nos dents. C'est pourquoi il importe d'utiliser de surcroît du sel de cuisine fluoré, des gelées et des dentifrices fluorés ainsi que des bains de bouche fluorés.

### Petite souris

La petite souris rend visite aux enfants qui déposent sous l'oreiller avant de s'endormir une dent de lait qui vient de tomber. À en croire le mythe populaire et cette jolie légende venue du monde anglo-saxon, la petite souris échange alors la dent contre une pièce d'or. Aujourd'hui encore en maints endroits d'Amérique ou d'Angleterre, il n'est pas rare que les parents récompensent d'une petite surprise la perte d'une dent de lait.

Autres informations sur ce sujet:

<http://www.sso.ch>

## Attelle Michigan

D'après un tout récent jugement du Tribunal fédéral, la thérapie des crispations et des maladies de la musculature de la mastication constitue une prestation médicale au sens de l'article 25 de la LAMal.

Ces problèmes sont souvent traités à l'aide d'une attelle Michigan. Fabriqué dans un laboratoire dentaire, ce dispositif ne figure pas dans la liste des moyens et appareils (LiMA). C'est pourquoi le Tribunal fédéral a décidé que l'assurance-maladie obligatoire n'a pas à assumer les coûts du laboratoire dentaire. Par contre, les frais de traitement du médecin-dentiste (examen, diagnostic, prise d'empreintes, adaptation et contrôles) doivent être pris en charge. Si une attelle Michigan doit être posée à la suite d'un accident (art. 31 LAMal, par exemple à la suite d'un «coup du lapin»), la totalité des



Ces attelles sont utiles en présence de crispations et de maladies de la musculature de la mastication.

Photo: Attelle «primosplint», primotec, Bad Homburg

frais seront assumés par la caisse maladie, y compris ceux du laboratoire dentaire. Comme il existe encore d'autres possibilités de traitement en cas de crispations de la musculature de la mastication, la SSO s'efforce de faire inscrire les différentes attelles dans la LiMA.

### CARTOON

