

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

Info Dents

La grand-maman assise le soir au bord du lit de son petit-fils, lui racontant une histoire pleine de magie ou le jeune marié embrassant fougueusement sa nouvelle épouse, voilà deux moments où se manifestent la bienveillance, l'attachement, l'amour.



Il va de soi que cela implique, à côté d'une hygiène corporelle générale, également une haleine fraîche. Celui qui souffre de mauvaise haleine a un problème. C'est souvent, en premier lieu, le problème de ses proches, parce que lui-même ne remarque rien. Qui s'autorisera à le lui faire remarquer? Aujourd'hui encore, ce sujet pénible reste pour beaucoup un sujet tabou ...

La mauvaise haleine a rarement son origine au niveau de l'estomac, ainsi qu'on le croit généralement. Il faut souvent rechercher la cause au niveau des dents. Dans ce présent numéro, nous évoquons les différentes causes de la mauvaise haleine, les possibilités de traitement et indiquons les adresses d'institutions disposant de consultations où il est possible, en toute discrétion, de subir un examen.

Cordialement

Martha Kuster

Dr Martha Kuster,

Chef de Département de la
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
SSO

■ La mauvaise haleine – un sujet tabou

Au fond, la mauvaise haleine est une banalité. Un bon quart de la population occidentale souffre de mauvaise haleine tenace. Elle n'est pas toujours la conséquence d'une mauvaise hygiène buccale, mais c'est souvent le cas. Dans notre société de communication, ce problème est pourtant rarement évoqué. La personne concernée n'est souvent pas consciente de sa mauvaise haleine et elle devrait être reconnaissante à son entourage de l'en informer. Reste que la mauvaise haleine demeure un sujet tabou.

Les causes de la mauvaise haleine

Dans 90% des cas, les causes doivent être recherchées dans la cavité buccale, c'est ce qu'affirment les spécialistes. Les concentrations en molécules sulfurées peuvent être mesurées. L'exhalaison malodorante est produite par l'activité des bactéries. Quelque 300 espèces de bactéries dégradent dans notre bouche des restes alimentaires tels qu'hydrates de carbone, sang et protéines libérant des sulfures, de l'hydrogène sulfuré (reconnaisable à un relent d'œuf pourri), de l'acétone et d'autres substances volatiles.

Environ un tiers des patients souffrant de mauvaise haleine présentent des dents négligées. Le tartre, et plus rarement les infections chroniques des amygdales, peuvent également en être la cause.



Des facteurs déclenchants variés

Il existe, à côté de la mauvaise haleine liée directement à la cavité buccale (halitose, bad breath, oral malodour ou foetor ex ore), d'autres exhalaisons qui proviennent de la circulation sanguine par l'intermédiaire des poumons. Elles peuvent avoir des causes variées. Une respiration qui sent le poisson pourri évoque une affection métabolique dans laquelle la choline ne peut être entièrement métabolisée. D'autres, qui sentent l'urine, évoquent des affections rénales, une émanation d'acétone peut indiquer un diabète, une odeur de souris morte pourrait faire penser à des maladies du foie et de la bile. Une odeur de pus fait penser à des affections des voies respiratoires basses. Il arrive parfois que la consommation de certains médicaments ou celle d'alcool en quantité exagérée provoque des problèmes de mauvaise haleine.

La mauvaise haleine est de nature moins spécifique lorsque l'estomac, le tube digestif ou les voies respiratoires supérieures ont des problèmes de fonction. C'est la raison pour laquelle le diagnostic des causes de la mauvaise haleine n'est pas toujours facile. Au réveil, l'halitose est parfaitement normale. Pendant le sommeil, la bouche est moins humidifiée par la salive qui, au cours de la journée, évacue dans l'œsophage les microbes buccaux en même temps que leurs produits de dégradation.

Suite à la page 2

SOMMAIRE

pages 1 et 2
La mauvaise haleine

Quiz

page 3
Hypnose: En toute liberté!

page 4
Action «Santé buccale» 2004
Info: Traitements de racine

Que faire pour éviter la mauvaise haleine?

La brosse à dents, les brossettes interdentaires, le fil dentaire et les rinçages de bouche aident à lutter contre la mauvaise haleine «courante». A noter que les gargarismes vendus spécifiquement pour le traitement de la mauvaise haleine ne devraient pas être utilisés trop longtemps. En effet, les gargarismes antibactériens peuvent également aggraver les muqueuses et induire des processus de dégradation bactérienne aboutissant eux aussi à la mauvaise haleine, induisant ainsi un cercle vicieux.

Il est préférable d'employer des moyens mécaniques. Il ne suffit toutefois pas de se brosser les dents, en cas de langue «chargée», celle-ci devrait être également nettoyée au moyen d'un râcloir adapté ou de la brosse à dents. La langue est en effet le lieu où les bactéries séjournent le plus volontiers.

Quelle aide en cas de mauvaise haleine?

Depuis peu, les universités de Zurich, Bâle et Berne proposent une consultation spécifique aux patients, qu'ils soient envoyés par leur médecin-dentiste ou qu'ils se présentent spontanément. «Dans un premier temps, nous

évaluons les patients au moyen d'un questionnaire afin de détendre la situation et de bien circonscrire le problème, puis nous passons à la discussion proprement dite», déclare le Dr Michael Bornstein, médecin-dentiste responsable à la clinique bernoise de chirurgie orale et de stomatologie. «Par la suite, nous convoquons le patient dans le courant de la journée en évitant les consultations matinales, puisqu'elles seraient trop proches des soins bucco-dentaires. Nous avons ainsi la possibilité de faire des constatations objectives.»

On mesure la quantité de liaisons sulfurées pour une mise en œuvre des différentes possibilités de traitement. Il semble que les patients les plus difficiles à traiter soient ceux qui présentent une forme psychosomatique de la mauvaise haleine, celle qu'on nomme halitophobie. En fait, ces personnes s'imaginent souffrir de mauvaise haleine. Elles ne peuvent généralement être prises en charge que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (comprenant des psychothérapeutes ou des psychiatres).

Le fait que le médecin-dentiste n'aborde pas ce thème avec son patient traduit bien le côté tabou de la question. Il est donc réjouissant de savoir qu'il existe une institution à laquelle on peut s'adresser et qui offre discrètement une aide professionnelle.

Aide en cas de mauvaise haleine:

Berne:	tél. 031 632 25 45
	ou tél. 031 632 25 66
Bâle:	tél. 061 267 26 10
	ou tél. 061 267 26 11
Zurich:	tél. 044 325 15 05

Conseils

Nettoyage des dents

Se brosser les dents trois fois par jour avec une pâte dentifrice et nettoyer les espaces interdentaires avec du fil dentaire et/ou une brossette.

Nettoyage de la langue

Tirer la langue et la nettoyer au moyen d'un râcloir à langue ou d'une brosse à dents, d'arrière en avant.

Production de salive

Il faut boire beaucoup afin d'augmenter la production de salive. Mâcher éventuellement un chewing-gum ou sucer des bonbons sans sucre à l'arôme de citron.

Alimentation

Les aliments qui causent des odeurs, tels que l'ail et les oignons, de même que les boissons alcoolisées sont cause de mauvaise haleine. Les dragées à la chlorophylle, certains bonbons ou des sprays buccaux n'agissent que temporairement.

Remèdes de «grand-mère»

Mâcher du persil, sucer des feuilles de menthe ou se gargariser avec des solutions salées ou citronnées ne font pas disparaître la mauvaise haleine.



Quiz

1. Faut-il se brosser les dents immédiatement après avoir consommé des jus de fruits?

- A) Non, les jus de fruits sont sains et n'attaquent pas l'émail dentaire.
- B) Oui, les jus de fruits contiennent du sucre, il faut donc se brosser les dents immédiatement après en avoir consommé.
- C) Non, les jus de fruits ramollissent l'émail dentaire; il est par conséquent préférable de se rincer la bouche avec de l'eau ou de mâcher un chewing gum sans sucre.

2. Quelle est la teneur en sucre du vin?

- A) Le vin ne contient pas de sucre.
- B) Environ 6 g par verre.
- C) En moyenne, environ 1,5 g par verre.

3. Quelle est la cause la plus fréquente de la mauvaise haleine?

- A) L'estomac.
- B) Une hygiène bucco-dentaire insuffisante.
- C) La consommation de boissons alcoolisées.

(solutions voir page 4)

■ Hypnose: En toute liberté!

Les effets du stress avant une consultation ne sont pas ressentis de la même manière par chacun. La séance chez le médecin-dentiste n'est pas toujours vécue comme une agression psychique. Cette peur du dentiste trouve souvent son origine dans de mauvaises expériences au cours de l'enfance. La claustrophobie peut, elle aussi, jouer un rôle.

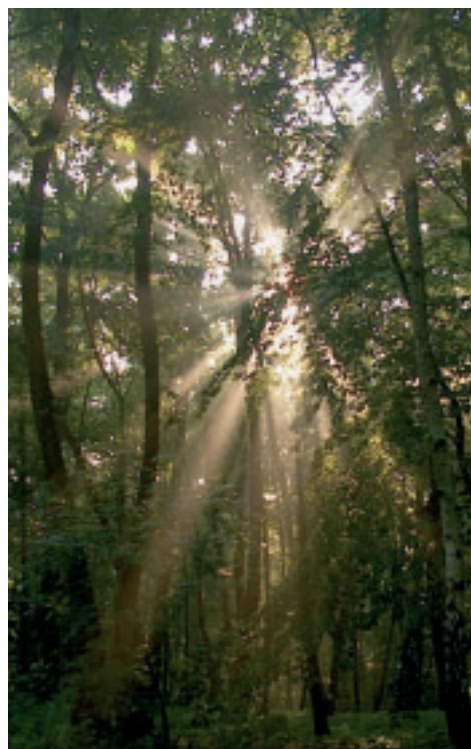
C'est pourquoi certains médecins-dentistes recourent à des traitements sous hypnose. Par des paroles apaisantes et un contact visuel intense, ils induisent un état proche de la transe. La musique peut accompagner le processus. Même si l'hypnose ne représente pas la solution miracle, elle peut aider à calmer des patients difficiles à soigner. Parfois, une simple discussion suffit. Finalement, l'hypnose est un moyen auquel le patient se soumet de son plein gré, mais ne devient en aucun cas dépendant du praticien.

«La transe» au quotidien

En réalité, on peut se mettre plus ou moins souvent en «transe» spontanément. C'est le cas, en effet, lorsqu'on concentre l'essentiel de son attention sur un objet unique, de telle sorte que tout le reste de notre environnement échappe à notre regard. Cela peut, par exemple, se produire à la lecture d'un livre captivant. On peut se mettre en «transe» en pratiquant du jogging ou en assistant à la projection d'un film passionnant. En médecine dentaire, l'hypnose peut atténuer des appréhensions, faire disparaître des contractures de la mâchoire ou encore empêcher des réflexes vomitifs. Une des applications fréquentes de l'hypnose est le traitement des femmes enceintes ou des patients allergiques aux produits d'anesthésie.



Lorsque la peur se dissipe, que le patient est calme, libéré du stress et détendu, le médecin-dentiste peut travailler dans de meilleures conditions. Dans cet état, le patient vit le traitement de façon plus agréable et peut même, éventuellement, renoncer à l'anesthésie.



Hypnose

L'hypnose intervient dans la relation entre le conscient et le subconscient. De nombreux mécanismes entrent en jeu. Une chose est certaine: personne ne peut être hypnotisé contre son gré. Le but consiste à induire un état proche de la «transe», dans lequel la peur est dominée et les douleurs, en quelque sorte, anesthésiées. Grâce à une attention entièrement concentrée sur un objet bien précis, la sensation de douleur est atténuée.

Réponses à des questions fréquemment posées

1. *Puis-je être hypnotisé contre mon gré?*

L'hypnose médicale n'a rien de commun avec les démonstrations d'hypnose que l'on peut voir dans des émissions de TV ou des représentations de music-hall. Elle permet avant tout un traitement dentaire exempt de peur, de tension et de douleur. Tout ceci n'est possible que sur une base de coopération, jamais contre la volonté du patient.

2. *Vais-je me réveiller?*

Même quand tout s'est passé merveilleusement bien, c'est sans regret que l'on quitte son médecin-dentiste pour rentrer chez soi. On ne connaît aucun cas de patient qui n'aurait pas pu quitter cet état proche de la «transe».

3. *Ne sentirai-je vraiment rien?*

Même sous hypnose, il n'est pas possible de supprimer totalement la douleur, celle-ci est en revanche nettement atténuée.

4. *Serai-je privé de mon libre arbitre?*

Non, le patient est concentré sur ses propres préoccupations. Il est ainsi détourné de la réalité et son intérêt pour ce qui se passe réellement est réduit.

5. *Vais-je révéler mes secrets intimes?*

Dans cet état de détente et d'harmonie, le patient ne va évoquer que des choses qu'il souhaite réellement révéler.

■ Action Santé buccale 2004

Chez ces enfants-ci, la carie n'a aucune chance!

Remise des prix de la Campagne «Santé buccale en Suisse» 2004

L'Association Santé buccale en Suisse – réunissant la Société Suisse d'Odontostomatologie (SSO), la Recherche Elmex® et l'association Swiss Dental Hygienists – avait lancé en septembre 2004 une campagne d'information consacrée à la santé bucco-dentaire. Cette action s'adressait aux enfants des jardins d'enfants, des écoles enfantines et des deux premières classes des écoles primaires. Un site Internet a été créé à cette occasion (www.bouchesaine.ch).

Plus de 1000 enseignants ainsi que des monitrices dentaires scolaires de toute la Suisse ont participé à la campagne «Halte à la carie chez les enfants!», en servant des différents supports didactiques mis gratuitement à disposition par les initiateurs de la campagne.

Ces derniers avaient d'ailleurs invité les membres du corps enseignant et les monitrices dentaires scolaires à renvoyer des comptes-rendus, anecdotes et expériences faites dans le cadre de cette campagne. Les envois les plus originaux

ont été récompensés par des prix et ont été publiés sur le site Internet. Certaines contributions étaient remarquables, tant elles étaient riches d'idées et d'imagination – l'éventail comprenait des photos, des poèmes et même quelques véritables chefs d'œuvre.

Les nombreux échos enregistrés sur le site Internet démontrent à l'évidence que le thème de la santé bucco-dentaire est bien présent dans les jardins d'enfants et les écoles. Cela nous réjouit surtout dans le contexte actuel où le nombre de caries chez les enfants augmente pour la première fois depuis des décennies.



**Alors, «Halte
à la carie chez
les enfants!»**



Les enfants de la classe de Regula Heller à Arbon se réjouissent de la récompense de 100 francs: un «extra» bienvenu dans la petite caisse.

□ Info

Traitements de racines

Nos dents valent de l'or!

Tous les êtres humains ont intérêt à conserver leurs dents, si possible jusqu'à la fin de leur vie. La suppression d'une dent s'accompagne presque toujours d'un sentiment de mutilation. C'est la raison pour laquelle, avant d'envisager une extraction, il s'avère nécessaire, devant une dent morte, fracturée ou atteinte par une carie importante, de procéder à un traitement de racine. Le traitement est pratiqué en une ou plusieurs séances.

Que fait-on exactement?

A l'intérieur de la dent on trouve la cavité pulpaire, qui se divise en plusieurs canaux, souvent ramifiés. La pulpe de la dent contient des nerfs et des vaisseaux sanguins. Le médecin-dentiste peut atteindre ces canaux par une ouverture au niveau de la surface de mastication. Il supprime la totalité de la pulpe, nettoie et élargit les canaux. En fin d'intervention, il obture les canaux avec un matériau étanche bio-compatible. Le traitement radiculaire terminé, il faut encore fermer l'orifice d'accès par une obturation. Une couronne est souvent nécessaire afin d'assurer à la dent une plus longue durée de vie.

Le succès grâce aux contrôles

Les problèmes dentaires pourront plus rapidement être diagnostiqués si l'on se soumet à des contrôles réguliers chez son médecin-dentiste. Il est ainsi possible d'éviter des dégâts plus importants. La douleur est malheureusement un signal d'alarme bien trop tardif pour consulter son médecin-dentiste. Ainsi, même du point de vue économique, les contrôles réguliers représentent le meilleur investissement.

Les réponses correctes sont:

1: C 2: B 3: B