

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

# Info Dents

On ressent au niveau d'une dent une sensation de pression, de tiraillements, de brûlure, de palpitations, de piqure, de vibrations ... tous ces mots qui cherchent à traduire la douleur. Il n'y en a aucun qui soit capable de décrire cette sensation désagréable, voire même parfois insupportable. On voudrait pouvoir agir immédiatement contre les douleurs: il y a assez de médicaments antidouleur sur le marché. La meilleure solution reste cependant de traiter la douleur à son origine. Dans notre cas cela signifie qu'il faut consulter un médecin-dentiste.



Cordialement

*Martha Kuster*

Dr Martha Kuster,  
Chef de Département de la  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
SSO



## ■ Va-t-en douleur

### Qu'est-ce qui provoque les douleurs?

Les douleurs peuvent être provoquées par des influences extérieures – telles que chaleur, froid, pression, etc. – ainsi que par des processus biochimiques à l'intérieur de l'organisme. A la suite d'une blessure, des substances chimiques irritantes sont formées qui stimulent les petites cellules sensorielles à l'extrémité des nerfs. A partir de ces récepteurs, l'information douloureuse est transmise jusqu'à la moelle épinière par des courants électriques. De là, les messages sont conduits au cerveau où ils provoquent différents types de réactions, comme par exemple des bouffées de transpiration ou des palpitations cardiaques. C'est ainsi que nous prenons conscience de la douleur.

### Anesthésies locales

Lorsque des douleurs aiguës surviennent au niveau d'une dent, on voudrait pouvoir les calmer aussi vite que possible. Dans un tel cas, la prise de calmants n'agit qu'en partie et pour une durée limitée. On ne peut s'attendre à une amélioration durable si la cause de la douleur n'est pas supprimée. En général, on peut même affirmer que les douleurs deviennent d'autant plus pénibles que l'on a simplement tenté de les contrôler. Grâce à la «piqure» (anesthésie locale), qui est sans douleur de nos jours, le médecin-dentiste peut couper la transmission du stimulus douloureux vers le cerveau. Lorsque, par exemple, l'origine de la douleur ne peut être localisée précisément, il y a heureusement la possibilité de mettre hors circuit toutes les voies nerveuses d'une région de la mâchoire (par exemple à gauche en haut ou à droite en bas) et de supprimer complètement la douleur. Ce faisant, les parties molles (gencives, joue, lèvres, ...) sont également anesthésiées pour une certaine durée.



### La cocaïne dans un premier temps

L'anesthésie locale a été découverte vers 1880. La première substance utilisée fut la cocaïne. On la considérait comme un produit miracle, mais elle tomba rapidement en discrédit à cause de ses effets secondaires. A partir de 1904, les anesthésiques locaux n'ont cessé d'être améliorés. De nos jours ils sont très efficaces et sans danger.

### Quelles sont les causes les plus fréquentes des maux de dent?

- des caries non traitées
- des inflammations, par exemple au niveau du nerf dentaire (pulpe), de la pointe de la racine ou de la mâchoire
- des infections aiguës des tissus de soutien de la dent (parodontite)
- des affections des sinus ou de l'articulation de la mâchoire provoquant des douleurs irradiant dans toute la région maxillo-faciale

## SOMMAIRE

pages 1-2  
**Va-t-en douleur**

page 3  
**Les plantes médicinales**

page 4  
**Sécheresse de la bouche  
Des pâtes dentifrices au vin ou au miel?**

## Les dents ne sont pas seules en cause

Dans certaines maladies, les douleurs peuvent irradier dans la mâchoire et simuler ainsi des maux de dents. Les affections suivantes en font partie: l'angine de poitrine, l'infarctus cardiaque, le zona, les céphalées, la migraine, les infections des sinus, les otites.

## Comment prévenir les caries et les maux de dents qui en sont la conséquence?

### Adopter une alimentation «amie des dents»:

- Veillez à une alimentation **saine et équilibrée** (garantissant notamment un apport en éléments riches en sels minéraux, comme le lait, les céréales complètes, les fruits et légumes).
- Les **aliments contenant du sucre** ne devraient être consommés qu'aux repas principaux. Les aliments qui ne posent aucun problème pour les dents contiennent en règle générale un taux bas en sucre et élevé en protéines (par exemple le fromage, la viande, les œufs, le poisson).
- Les **repas intermédiaires** les mieux adaptés sont les fruits frais et les légumes. **Pour étancher la soif**, l'eau du robinet.
- Celui qui ne peut renoncer au sucré, achètera de préférence les douceurs «sympadent» (p.ex. la gomme à mâcher et les bonbons). Le qualificatif «sympadent» est réservé exclusivement à des produits ne favorisant pas la formation d'acide nuisible aux dents au niveau de la plaque dentaire.



## Ce qui importe dans l'hygiène bucco-dentaire

### Nettoyage efficace des dents:

- Le brossage des dents est la mesure d'hygiène bucco-dentaire la plus importante. A cet effet, utilisez une brosse à dents souple, présentant une tête petite et étroite et une pâte dentifrice fluorée.
- Brossez les dents immédiatement **après chaque repas principal**, afin d'éliminer les restes alimentaires. Une fois par jour (de préférence le soir), les enduits bactériens (plaque) doivent être soigneusement éliminés.

- Après le brossage, cracher, mais ne pas rincer avec de l'eau! Ainsi, le fluor de la pâte dentifrice pourra exercer, le plus longtemps possible, son action protectrice à l'égard des caries sur l'émail dentaire.
- Nettoyez les espaces interdentaires avec du **fil dentaire** ou une **brossette** interdentaire, si votre médecin-dentiste ou votre hygiéniste dentaire vous l'ont recommandé.

### Les fluorures agissent contre les caries:

- En plus de l'utilisation de pâtes dentifrices fluorées et, le cas échéant, de gels ou de gargarismes, il est recommandé d'utiliser le sel de cuisine fluoré et iodé pour la préparation et l'assaisonnement des aliments.



### Contrôles réguliers chez le médecin-dentiste:

- Il y a lieu de faire un **contrôle chez son médecin-dentiste une fois par année** – un nettoyage professionnel en même temps que ce contrôle est recommandé.

## Qu'est-ce exactement ... ?

### Qu'est-ce qu'une pulpite?

En langage populaire, une pulpite est appelée inflammation de la racine dentaire. Une cause fréquente de pulpite est la carie profonde. Lorsque la pulpe est douloureuse de façon aiguë et spontanée, elle présente déjà une atteinte qui n'est plus guérissable: un traitement de racine (ablation du nerf et remplissage des canaux radiculaires) ne peut plus être évité.

#### Comment l'éviter?

Les contrôles réguliers chez le médecin-dentiste permettent de découvrir une carie à son stade de début.

### Qu'est-ce qu'une gingivite?

La gingivite est l'inflammation de la gencive, elle est provoquée par des bactéries provenant de la plaque. Des virus ou des champignons peuvent éventuellement être responsables de gingivite. A la suite des modifications hormonales, on observe au cours de la grossesse une tendance augmentée aux saignements gingivaux. Des substances chimiques (nicotine) peuvent également favoriser la gingivite. Le saignement (indolore) de la gencive est souvent le premier signe d'une gingivite.

#### Comment l'éviter?

Élimination régulière de la plaque dentaire.

### Qu'est-ce que la parodontite?

Dans le cas de la parodontite, il s'agit d'une inflammation du tissu de soutien de la dent. Dans un stade avant-coureur d'une parodontite, on observe pratiquement toujours une inflammation gingivale qui s'est poursuivie pendant plusieurs années. Non soignée, la parodontite s'aggrave et progresse vers la dissolution de l'os de la mâchoire, ce qui entraîne un état d'instabilité des dents et peut aller jusqu'à la perte dentaire.

#### Comment l'éviter?

Il faut éviter qu'une inflammation de la gencive ne devienne chronique. Il faut faire contrôler une fois par année par le médecin-dentiste l'état des tissus de soutien de la dent (mesure des poches).

### Qu'est-ce que la carie?

Dans le cas de la maladie carieuse, les substances constitutives de la dent (calcium et phosphate) sont lentement détruites par les acides des bactéries de la plaque. Lorsque la surface de l'émail affaibli se brise, un véritable trou peut se former. Si la dent n'est pas traitée, la maladie poursuit rapidement son évolution. Cela peut devenir très douloureux et le passage à la pulpite n'est plus qu'une question de temps.

#### Comment l'éviter?

La meilleure prévention consiste à observer une scrupuleuse hygiène bucco-dentaire et à utiliser des préparations fluorées. Dans le cadre de l'alimentation, il convient de veiller à ne consommer du sucre qu'aussi rarement que possible. Grâce aux contrôles annuels chez le médecin-dentiste, la carie peut être reconnue à un stade précoce et arrêtée grâce à des mesures préventives. On économise ainsi de l'argent et des douleurs.

## ■ Les plantes médicinales

### La camomille calme les inflammations

La camomille est l'une des plus anciennes plantes médicinales connues. En médecine populaire on la considérait

comme un remède efficace déjà au cours de l'Antiquité.

En médecine dentaire, la camomille est tout particulièrement précieuse. Des irritations douloureuses et des inflammations dans la région de la bouche et de la gorge peuvent être calmées par la camomille.

On recommande les infusions, la teinture, les extraits ou certaines préparations. Il existe également des pâtes dentifrices et des solutions pour gargarismes contenant des extraits de camomille.



### Le romarin

Le romarin est surtout connu en tant qu'épice. L'essence de l'«encensier» ou «herbe aux couronnes» a aussi

une action curative. L'essence de romarin a un effet stimulant et antiseptique. Les substances solubles soutiennent la digestion et fortifient les nerfs. Ils sont de plus d'excellents antioxydants.

A usage interne, le romarin est utilisé pour le traitement des dérangements de



la fonction hépatique, les affections de l'estomac et des intestins, la migraine, la fatigue et les troubles de la mémoire. Sous forme de bains, de lotion, de pommade ou de shampooing il peut, à usage externe, faire valoir son action curative sur la peau et la chevelure. Dans les pâtes dentifrices, l'action désinfectante du romarin est très appréciée.

### Le thé noir et le thé vert

L'efficacité curative de l'arbre à thé et ses propriétés thérapeutiques sont actuellement reconnues par la médecine classique. C'est ainsi par exemple que, consommés en grande quantité, le thé noir et le thé vert peuvent abaisser le taux sanguin de cholestérol.

Pour l'hygiène de la bouche, mâcher des feuilles de thé peut améliorer l'odeur buccale. Ces feuilles se caractérisent également par leur haute teneur en fluorure, elles peuvent ainsi conférer une certaine protection à l'égard des caries.



### Le wasabi dans les sushis

La consommation de sushis évite les caries. Le «raifort japonais», appelé wasabi, au goût piquant



très fort, est en effet utilisé lors de la préparation des sushis. L'activité protectrice à l'égard des caries du wasabi provient du soufre contenu dans sa composition. Ce dernier diminue l'adhésion de bactéries du genre streptococcus mutans à la surface dentaire.



Wilhelm Busch  
(traduction libre)

### Rage de dent

*La rage de dent, quand elle nous prend, n'est pas accueillie favorablement; mais elle a pour qualité, que notre énergie vitale, dilapidée habituellement au dehors, se dirige vers un point intérieur et s'y concentre énergiquement.*

*A peine subie la première pique, à peine ressenties les douleurs térébrantes, les spasmes, les secousses et le raffut, qu'il n'est plus question d'histoire universelle, qu'on oublie les cours de la bourse, les impôts et la table de multiplication, bref, toute forme de vie habituelle, qui sinon paraît réelle et importante, devient soudainement vaine et frivole. Oui, même le vieil amour rouille, on ne sait plus le prix du beurre, puisque seule dans le creux étroit notre âme se terre dans la molaire, et dans le bruit et la fureur notre décision est prise: il faut l'arracher!*

### Concours pour arrêter de fumer – Journée mondiale sans tabac 2006

Commandez dès aujourd'hui la carte d'inscription: sur le site [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch) ou par téléphone au 031 389 92 46.

### Tâter le pouls de la douleur

*L'Association suisse pour personnes souffrant de douleurs chroniques organise des séminaires de fin de semaine et des semaines consacrés aux problèmes de la douleur. Ces manifestations traitent essentiellement des problèmes en relation avec les douleurs chroniques.*

*Pour d'autres informations: [www.patientdouleurs.ch](http://www.patientdouleurs.ch)*

## ■ Sécheresse de la bouche

Nous connaissons tous parfois cette sensation: la salive ne s'écoule plus normalement, la langue colle quasiment au palais. Cela n'arrive pas uniquement parce que nous souffrons d'une très grande soif. Environ un Suisse sur quatre se plaint de sécheresse de la bouche.

Entre autres fonctions importantes, la salive, grâce à sa capacité à neutraliser les acides, protège les dents des caries. En cas de sécheresse de la bouche persistante, le risque de caries augmente considérablement, en même temps que le bien-être général est, lui-aussi, sérieusement affecté: il n'est pas rare que la déglutition et le langage soient gênés.

### Des causes diverses

D'où provient ce désagréable «dessèchement» de la cavité buccale? La bouche sèche, que nous percevons sous forme de soif, est souvent de nature banale et sa cause peut être attribuée à une consommation insuffisante de liquide. L'air sec dans les pièces d'habitation (avant tout dans la chambre à coucher) et à la place de travail, de même que la respiration par la bouche, peuvent aggraver le problème.



*Souvent il ne suffit pas de boire quand on souffre de sécheresse de la bouche*

### Examens approfondis

Si les plaintes tendent à persister, une recherche approfondie des causes est indispensable. Les personnes âgées sont tout particulièrement concernées par la sécheresse de la bouche, souvent en relation avec certaines maladies ou à la suite d'interventions médicales, respectivement de certains traitements. De

nombreux médicaments (par exemple certains antihypertenseurs, bêtabloquants, sédatifs et antidépresseurs) peuvent entraîner comme effet secondaire une réduction du flux salivaire.

### Comment m'en débarrasser?

En cas de sécheresse de la bouche, la stimulation de la production de salive par la mastication de chewing gum sans sucre peut généralement être encouragée. Il faut par contre éviter de sucer des bonbons sucrés et acides. La protection à l'égard des caries, réduite du fait de la production diminuée de salive, doit être compensée par différentes mesures. Une hygiène bucco-dentaire soigneuse et peu agressive (brosse à dents souple, pâte dentifrice peu abrasive et contenant du fluor) est, à cet égard, absolument nécessaire. De plus, il y a lieu d'utiliser régulièrement des préparations fluorées,

telles que gels et gargarismes au pH le plus neutre possible (protection des muqueuses). C'est au médecin-dentiste qu'il faut demander si des moyens supplémentaires d'hygiène bucco-dentaire ou certains médicaments sont indiqués. En fonction des plaintes, un nettoyage dentaire professionnel et une fluoration devraient être pratiqués plusieurs fois par année.

## ■ Des pâtes dentifrices au vin ou au miel?



On connaît les pâtes dentifrices depuis longtemps. Les tablettes d'argiles babylo-niennes mentionnent déjà des poudres et des pâtes les plus variées que l'on pouvait appliquer sur les dents avec les doigts. Au travers des époques, les substances les plus invraisemblables ont été prônées et parées de vertus nettoyantes. Les Egyptiens utilisaient, pour nettoyer leurs dents, la cendre, la myrrhe et les coquilles d'œuf écrasées. Les dames romaines se servaient de poudre de pierre ponce ou de marbre pour l'hygiène de leurs dents. Dans la médecine de l'Inde ancienne, des pâtes contenant du sel, du gingembre, de la cannelle, de la noix de muscade et du miel étaient censées maintenir les dents en bonne santé. En France enfin, un spécialiste de Montpellier recommandait le vin pour le nettoyage des dents par gargarisme.

Au début du 19<sup>ème</sup> siècle, dans le monde occidental, on préparait une pâte composée d'un mélange de glycérine et de savon, dès 1850 on y a encore ajouté du calcaire. William Colgate, un fabricant new-yorkais de savon et de bougies, vendait sa pâte dans des emballages en verre. En 1892, pour la première fois, le médecin-dentiste américain Washington Sheffield a rempli des tubes avec de la pâte dentifrice. Dans un premier temps, son invention ne connut aucun succès. Parce que l'idée plaisait au fabricant de pâte Colgate, celui-ci décida, lui-aussi, de remplir des tubes et parvint à les répandre avec succès auprès du public.

