

SSO

## Mauvaise haleine? Parlons-en!

La mauvaise haleine est un sujet tabou! Personne n'en parle volontiers, alors qu'un quart environ de la population en souffre occasionnellement ou de manière chronique. Le médecin-dentiste l'appelle «halitose». Cependant, à condition de l'aborder ouvertement, c'est un problème que l'on peut rapidement résoudre: dans neuf cas sur dix, la cause de la mauvaise haleine se trouve dans la cavité buccale, la plupart du temps sur la langue. L'halitose résulte de la dégradation par des bactéries de matières organiques se trouvant dans la cavité buccale, par exemple des résidus alimentaires. Contrairement à une idée largement reçue, les maladies oto-rhino-laryngologiques ne sont que rarement la cause de l'halitose.

### Que faire contre la mauvaise haleine?

L'interlocuteur compétent pour la mauvaise haleine, c'est votre médecin-dentiste et son équipe. La plupart du temps, une hygiène buccale soignée et quotidienne suffit pour la traiter:

- Nettoyage mécanique de la langue avec un gratte-langue spécial;
- Nettoyage des espaces interdentaires à l'aide de brossettes interdentaires ou de fil dentaire;
- Rinçage régulier de la cavité buccale à l'aide de bains de bouche testés cliniquement: ils luttent efficacement contre les bactéries à l'origine des mauvaises odeurs.

Votre médecin-dentiste ou votre hygiéniste dentaire vous expliqueront volontiers comment les utiliser.



La mauvaise haleine est un sujet délicat et bien souvent tabou. Bien des personnes concernées seraient heureuses que l'on attire leur attention sur ce problème. C'est ce que fait l'action «Santé buccale en Suisse 2010».

---

> **80** heures de formation continue chaque année, tel est l'engagement que prennent les médecins-dentistes SSO. Ils étudient les publications spécialisées, participent à des congrès, pratiquent des échanges avec leurs confrères et collègues pour se tenir au courant des tout derniers progrès de la médecine dentaire. De plus, ils participent à des campagnes de prophylaxie et sensibilisent leurs patientes et leurs patients aux différents aspects de leur santé buccodentaire. Des enquêtes d'opinion ont démontré que 90% à 95% des patients sont entièrement satisfaits de leur médecin-dentiste SSO. D'autres informations sont à votre disposition sur le site [www.sso.ch](http://www.sso.ch).

# Parapluie, sourire... et science

Le logo rouge du petit bonhomme en forme de dent sous son parapluie, souriant et bien protégé (voir l'illustration Sympadent) désigne les sucreries qui ne font pas de mal à vos dents. Ce label de qualité a bien souvent été copié depuis son introduction il y a vingt-cinq ans. Mais nulle copie ne répond aux sévères critères scientifiques de l'original!

Des imitations ornent les emballages de chewing-gums, bonbons aux fruits et autres boissons. Il y a de quoi être perplexe devant les imitations multiples de ce label de qualité bien connu! Un bon conseil aux acheteurs: faites attention! Les illustrations en forme de dent ne valent pas le petit bonhomme Sympadent. Les expressions «sans sucre» et «ménage les dents» ne sont pas synonymes de «non cariogène»!

## Rigoureusement scientifique

Si l'on examine scientifiquement les innombrables promesses publicitaires pour des sucreries «ménageant les dents», on ne tarde pas à séparer le bon grain de l'ivraie. En effet, aucune imitation ne satisfait aux rigoureux critères scientifiques auxquels répond le logo du petit bonhomme Sympadent. Les produits qui sont porteurs du logo original ont passé les tests scientifiques avec succès et ils ont ainsi prouvé qu'ils ménageaient effectivement les dents. Ces tests sont conduits sur des per-



Le slogan «sans sucre» ne veut pas dire qu'un produit en est totalement exempt. Les produits étiquetés «sans sucre» peuvent contenir jusqu'à 0,5% de sucre.

sonnes dont la cavité buccale est en bonne santé:

- Télémétrie du pH de la plaque: ce test mesure la formation d'acides dans la plaque dentaire. Si le pH ne s'abaisse pas en dessous de 5,7 dans les 30 minutes suivant la consommation du produit testé, on peut être assuré que celui-ci ne peut pas provoquer de caries;
- Test de l'érosion: il permet d'exclure que les acides de fruits et autres in-

## Action Santé buccale en Suisse 2010

La campagne «Mauvaise haleine? Parlons-en!» de l'action Santé buccale en Suisse propose aux patientes et aux patients des brochures d'information gratuites ainsi que des échantillons de produits (gratte-langue, bains de bouche). On les trouve dans les cabinets dentaires, les cabinets des médecins de famille et ORL, dans les pharmacies et drogueries ainsi que dans de nombreuses succursales de la COOP.

Cette action est supportée par la Société Suisse d'Odonto-stomatologie (SSO), par les Swiss Dental Hygienists ainsi que par la Recherche elmex®.

La page d'accueil de l'action [www.bouchesaine.ch](http://www.bouchesaine.ch) propose de précieuses informations aux personnes concernées et à leurs proches. Un expert répondra aux questions relatives à la mauvaise haleine sur un forum modéré du 6 au 24 septembre 2010.



Pour le salut de vos dents, veillez au logo officiel du petit bonhomme en forme de dent!

grédients contenus dans le produit testé puissent atteindre une concentration qui risquerait d'endommager les dents.

Ces méthodes scientifiques normalisées de détermination sont reconnues dans le monde entier. Elles sont appliquées par les instituts indépendants des cliniques universitaires de médecine dentaire.

## Tromperie intentionnelle?

Les fabricants de sucreries qui apposent des symboles qui ressemblent au logo original du petit bonhomme Sympadent comptent sciemment sur l'ignorance des consommateurs. Mais cette tromperie peut avoir des effets néfastes sur votre dentition. Savez-vous, par exemple, que les produits étiquetés «sans sucre» peuvent contenir jusqu'à 0,5% de sucre? Ou bien que les fructose, maltose, glucose, etc. ne sont que des sortes de sucre qui peuvent tout autant provoquer la carie que le sucre de cuisine habituel? Savez-vous que les produits étiquetés «sans sucre» sont loin d'être nécessairement inoffensifs pour vos dents? Il existe par exemple des bonbons très acides auxquels, pour des raisons gustatives, on a ajouté des acides provenant du citron ou de la pomme. Ils ont un effet direct sur la surface des dents et peuvent provoquer la décalcification de l'émail dentaire. La consommation fréquente de ces produits risque de provoquer des érosions des dents. Cette perte de substance dentaire est irréversible!

En tant que consommatrice ou consommateur, ne pensez pas seulement au goût lorsque vous achetez des confiseries ou des boissons: pensez aussi à la bonne santé de vos dents! Veillez à ce que le label rouge original du petit bonhomme en forme de dent souriant sous son parapluie soit bien présent: les produits qui le portent ne sont ni cariogènes, ni érosifs. Leur consommation ne compromet donc pas la santé de vos dents, c'est scientifiquement prouvé!

# Préservez l'émail de vos dents en attendant un moment

Si vous vous brossez les dents tout de suite après avoir consommé des boissons ou des aliments, vous perdrez trois à cinq fois plus d'émail dentaire que si vous attendiez trente à soixante minutes avant de le faire.

Le Professeur Thomas Attin\* et le Dr Susan Siegel voulaient en avoir le cœur net: ensemble, ils ont étudié l'influence que le temps d'attente jusqu'au moment de se brosser les dents exerce sur l'abrasion de l'émail dentaire après avoir consommé une boisson acide. Pour cette étude effectuée en 2003 à l'Université de Göttingen, onze volontaires ont porté en bouche pendant vingt-et-un jours des échantillons de matériel dentaire fixés sur des attelles amovibles. Chaque jour, le matin et le soir, les personnes effectuant le test les enlevaient de la bouche et les trempaient pendant 90 secondes dans une boisson rafraîchissante vendue dans le commerce, au pH de 2,9. Ensuite, les échantillons étaient remis dans la bouche et brossés avec une

brosse à dents électrique et du dentifrice. La perte de substance à la surface des échantillons a ensuite été mesurée après trois semaines. Il est apparu que la perte de substance était plus faible lorsque les participants attendaient trente à soi-



Si l'on attend un peu avant de se brosser les dents après avoir mangé des aliments acides, la salive a le temps de reminéraliser la surface des dents, ce qui la rend plus résistante.

xante minutes avant de se brosser les dents. La perte d'émail dentaire est donc plus forte lorsqu'il y a des dommages par érosion provoqués par l'acide. Les dents des enfants et des adolescents présentent de plus en plus souvent des érosions de ce type. Elles sont provoquées notamment par la consommation fréquente d'aliments, de boissons et de médicaments acides. Ce sont surtout les boissons qui contiennent une quantité importante d'acides de fruits. Ces acides attaquent les couches superficielles de l'émail dentaire et la dentine. La surface déminéralisée des dents, devenue plus vulnérable, risque alors d'être enlevée lors du brossage. Le fait d'attendre un moment lui

permet de se reminéraliser sous l'action des ions de calcium et de phosphate présents dans la salive et de mieux résister au brossage.

\* Le Professeur Thomas Attin est Directeur de la Clinique de médecine dentaire préventive, parodontologie et cariology du ZZMK, Centre dentaire et de stomatologie de l'Université de Zurich.

## UN BON CONSEIL...

# Quand ça grince dans la nuit

Dans le débat scientifique, le stress apparaît de plus en plus souvent comme un facteur potentiel de l'apparition du grincement nocturne intempestif des dents, le «bruxisme nocturne». L'irritation au travail, des problèmes relationnels avec ses collègues ou sa hiérarchie comptent parmi les facteurs de risque les plus fréquents à l'origine du bruxisme nocturne.

Les contraintes psychiques provenant de la vie professionnelle ou privée, mais aussi des atteintes physiques telles que la fatigue durable favorisent le grince-



Les personnes exposées à un stress quotidien grincent plus souvent des dents pendant la nuit.

>> Suite à la page 4

### Lactose

Le lait et de nombreux produits laitiers contiennent du lactose. Normalement, celui-ci ne pose pas de problèmes pour la santé. Ainsi par exemple, après la consommation de fromage ou de yoghourt, la salive contient des quantités importantes de calcium et de phosphate qui reminéralisent les dents. C'est pourquoi les produits laitiers non sucrés conviennent très bien pour les collations entre les repas.

### Plus de connaissances = meilleure qualité

Deux cent-treize certificats de formation postgrade en médecine dentaire générale ont été décernés l'année dernière par la SSO. S'y ajoutent 21 certificats de formation postgrade en endodontologie, 27 en médecine dentaire préventive et restauratrice et 35 en pédo-dontie. Cette assiduité pour la formation des médecins-dentistes SSO vous garantit la qualité la plus élevée de tous vos traitements.

### Attention aux pommes de terre chips!

Les chips de pommes de terre, si appréciées, causent autant de dommages à vos dents que bien des sucreries. En effet, l'amidon de pomme de terre est immédiatement converti en acides destructeurs de vos dents par les bactéries de votre bouche. Brossez-vous donc les dents tout de suite après avoir consommé des pommes de terre chips.

### Conseil de beauté pour les femmes

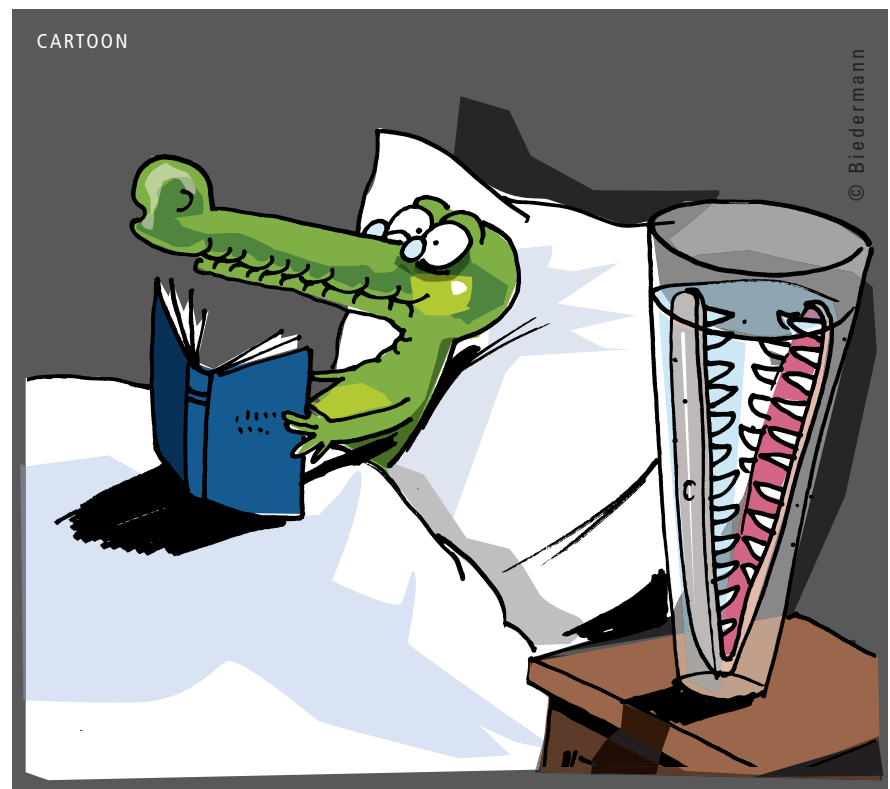
La couleur de votre rouge à lèvres peut influencer la perception de la couleur de vos dents: un rouge à lèvres clair fait paraître vos dents d'un blanc éclatant. Par contre, les tons bruns ou orange leur donneront un aspect jaunâtre. Pensez à l'effet optique sur vos dents lorsque vous achèterez votre prochain tube de rouge à lèvres!

Pour en savoir plus sur ces sujets:

<http://www.sso.ch>

ment nocturne intempestif des dents. Toute personne soumise à un stress quotidien souffre plus souvent de bruxisme que les personnes exemptes de stress. L'âge, le sexe ou le niveau de formation ne jouent ici aucun rôle déterminant. Tels sont les résultats d'une étude publiée en mars 2010, conduite à l'Université Heinrich Heine de Düsseldorf. Les auteurs de cette étude sont parvenus à la conclusion que les facteurs de stress ont des effets directs sur notre santé et qu'ils favorisent, entre autres, le bruxisme nocturne. La plupart des personnes exposées au stress dans leur vie quotidienne grincent des dents la nuit. Ce qui est intéressant, c'est la découverte que les personnes qui ignorent ou

refoulent ce stress présentent aussi un risque accru de bruxisme nocturne. Nombre de personnes concernées ignorent qu'elles grincent des dents ou serrent les dents pendant leur sommeil. Ce problème ne fait souvent surface que lorsque les dents deviennent mobiles, que l'émail a été endommagé ou que les collets apparaissent. Votre médecin-dentiste SSO peut, lors de l'examen de votre dentition, avoir un soupçon de bruxisme nocturne. Il existe notamment des attelles spéciales (attelle Michigan par exemple) pour les personnes qui en sont atteintes. Certes, elles ne suppriment pas le phénomène, mais elles en limitent les éventuels dégâts à la dentition.



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association

**SSO**

Nos médecins-dentistes.

Colophon Commission centrale d'information, Etienne Barras/Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Felix Adank, Urs Laederach Conception atelierrichner.ch Layout Marianne Kocher Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos iStockphoto Copyright SSO