

HALITOSE

Ton haleine me coupe le souffle!



Le concerné ne le remarque souvent pas, l'entourage si...
(Photo: Fotolia)

L'halitose – c'est le mot scientifique pour la mauvaise haleine – est largement répandue. Les personnes qui en souffrent n'en sont de loin pas toutes conscientes. Comment savoir si j'ai mauvaise haleine? Et comment puis-je m'en débarrasser?

Il n'est pas possible de sentir sa propre haleine. Personne ne peut être sûr de la qualité de son haleine. Le doute n'est en revanche plus permis lorsque quelqu'un nous signale le fait. Mais cela n'arrive que rarement tant il est vrai que la mauvaise haleine est un sujet tabou. Et pourtant, environ une personne sur quatre souffre au moins occasionnellement de mauvaise haleine. Comment puis-je savoir si j'ai mauvaise haleine? «Posez la question à quelqu'un!», mais c'est un

pas difficile à franchir selon le professeur bâlois Andreas Filippi, expert de l'halitose. Si les autoévaluations ne sont pas toujours fiables, elles peuvent tout de même donner une indication. Il y a la méthode dite «de l'airbag». En soufflant, il faut gonfler un sac en plastique de plus de sept litres et le fermer hermétiquement. Après avoir «net-

>> Suite à la page 2

> **17 505** C'est le nombre d'élèves de 20 écoles qui se sont rassemblés à Bangalore (Inde) pour une action de brossage des dents en commun, établissant un nouveau record du monde en la matière. L'action lancée par l'organisation indienne «My Dental Plan» avait pour but de montrer aux enfants comment se brosser les dents correctement et suffisamment longtemps.



Les dépôts sur la langue sont fréquemment en cause... Un gratte-langue permet d'en venir facilement à bout. (Photo: Fotolia)

toyé» son nez en respirant de l'air frais durant environ cinq minutes ou en humant l'odeur d'un café fraîchement tiré, il suffit alors d'ouvrir le sac et d'en renifler le contenu. «Mais attention! aucune méthode d'autoévaluation n'est complètement fiable», prévient Andreas Filippi qui estime que «la démarche la plus sûre et, peut-être, la plus discrète est encore de se rendre à une consultation consacrée à l'halitose.»

Dans un premier temps, les patients peuvent s'adresser à leur médecin-dentiste ou à leur hygiéniste dentaire lors d'un contrôle. Ces professionnels sont la plupart du temps en mesure d'identifier et de résoudre le problème.

Mesure professionnelle

Lors d'une consultation spécialisée, l'halitose est mesurée au moyen d'un appareil électronique spécifique tel que l'Halimeter® ou l'Oral Chroma®. L'appareil vérifie la présence de composés sulfurés volatils dans l'air expiré par le patient. Ces composés, responsables de la mauvaise odeur, résultent du métabolisme de certaines bactéries présentes sur la langue, mais aussi dans les espaces interdentaires et les poches parodontales. Dans environ 90 % des cas, l'halitose a une origine buccale. «Il y a quelque 200 causes possibles à la mauvaise haleine», explique Andreas Filippi: «les plus fréquentes sont les dépôts sur la langue, la parodontite, la sécheresse buccale et le manque d'hygiène bucco-dentaire.» Si certaines affections ORL peuvent parfois être à l'origine de l'halitose, les cas découlant de problèmes gastro-intestinaux sont extrêmement rares. Le traitement de l'halitose dépend de l'origine du problème. Pour Andreas Filippi, «il faut un diagnostic individuel et un choix de thérapie adapté. Il n'y a pas de thérapie universelle.»

Soigner l'hygiène bucco-dentaire

Une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne permet la plupart du temps de venir à bout de la mauvaise haleine. La brosse à dents et le gratte-langue permettent d'éliminer le film bactérien mécaniquement et les dentifrices et solutions dentaires neutralisent les substances malodorantes.

Pour prévenir la mauvaise haleine, les médecins-dentistes SSO recommandent les gestes quotidiens suivants:

- Eliminer le film bactérien qui recouvre les dents avec la brosse à dents et un dentifrice fluoré
- Eliminer les dépôts entre les dents en utilisant du fil dentaire ou des brossettes interdentaires
- Utiliser un gratte-langue pour éliminer les bactéries responsables des mauvaises odeurs de la surface de la langue au moyen d'un gratte-langue

Les remèdes de bonne femme tels que le persil ou le citron n'éliminent pas les bactéries, ils ne font que recouvrir les mauvaises odeurs. Mâcher un chewing-gum sans sucre stimule la production de salive et la salive permet d'évacuer des bactéries et de lutter contre la sécheresse buccale, deux sources de mauvaise haleine.

Nombreux sont les concernés qui seraient heureux que quelqu'un leur signale qu'ils ont mauvaise haleine. Andreas Filippi recommande une discussion ouverte *entre quat'z'yeux* qui pourrait débiter de la manière suivante: «Ça me coûte, mais je me lance quand même parce que, si cela devait m'arriver, je serais heureux que quelqu'un fasse la même chose pour moi...» Peut-être est-il temps d'avoir une telle discussion?

PROPHYLAXIE

La Suisse, championne d'Europe de brossage des dents

Les récents résultats de l'enquête internationale auprès des écoliers HBSC ont une fois de plus montré que les jeunes Suisses prennent bien soin de leurs dents – mieux que les adolescents des autres pays européens.



Presque tous les ados suisses se brossent les dents plusieurs fois par jour. (Photo: Fotolia)

La Suisse compte le plus grand nombre de jeunes de 11, 13 et 15 ans qui se brossent les dents plus d'une fois par jour. Dans tous les pays qui ont participé à l'enquête, les filles se servent plus souvent de la brosse à dents que les garçons du même âge. En Suisse, le nombre de filles qui utilisent la brosse à dents plu-

sieurs fois par jour oscille entre 89 et 91%, contre 79 et 85% chez les garçons. Le comportement en la matière des ados suisses s'est encore amélioré par rapport à la précédente enquête: de 2010 à 2014, le nombre de jeunes qui brossent leurs dents plusieurs fois par jour a augmenté de 2,5% en moyenne.

Label de qualité SSO

Quels sont les avantages dont profitent les patients qui se font soigner par des praticiens membres de la Société suisse des médecins-dentistes SSO?

Les médecins-dentistes membres de la SSO s'engagent à respecter les principes sociaux et déontologiques de la SSO:

- **Ils continuent de se former tout au long de leur vie professionnelle:** Les membres de la SSO accomplissent chaque année au moins 80 heures de formation continue, ce qui leur permet de disposer de connaissances toujours scientifiquement à jour. La SSO contrôle régulièrement le respect de cette obligation.
- **Ils agissent de manière sociale:** Les membres de la SSO tiennent compte des groupes défavorisés. Ils tiennent compte de la situation économique et sociale du patient lors de la planification des soins. Avec la SSO, ils s'engagent pour les soins dentaires scolaires et la médecine dentaire gériatrique.
- **Ils contribuent à la bonne santé bucco-dentaire de la population:** Les médecins-dentistes membres de la SSO appliquent la maxime «mieux vaut prévenir que guérir». Ils informent leurs patients en matière de prévention des lésions dentaires.
- **Ils travaillent en toute transparence:** Les membres de la SSO facturent leurs prestations au moyen du



Les médecins-dentistes de la SSO suivent généralement leurs patients à long terme. (Photo: iStock)

tarif dentaire officiel et établissent des factures d'honoraires détaillées et claires.

- **Ils se soumettent à une procédure de conciliation:** Lorsque le patient d'un médecin-dentiste SSO conteste la facture ou les soins, il peut soumettre le cas à la Commission de conciliation médico-dentaire. Cette procédure permet

généralement de résoudre les divergences de manière non bureaucratique et sans frais.

Chez un médecin-dentiste SSO, vous êtes entre de bonnes mains. SSO est synonyme de qualité et de confiance et les membres de la SSO suivent généralement leurs patients de longues années durant.

ORTHODONTIE

Tendance dangereuse

Des vidéos sur le Web montrent comment bricoler son propre appareil. Cela peut aller du simple accessoire de mode à l'appareil actif. Aux Etats-Unis et en Asie, de telles vidéos déclenchent une dangereuse tendance à l'autocorrection.

L'appareil dentaire en tant qu'accessoire de mode: qui n'en porte pas peut trouver sur le portail vidéo YouTube de nombreux tutoriels expliquant comment en bricoler un soi-même. Dans ces clips, des ados montrent comment fabriquer un faux appareil dentaire au moyen de fil de fer, de fermoirs de boucles d'oreilles, de trombones et de perles en verre. Ils font des centaines de milliers d'émules, principalement en

Asie du Sud-Est où ces appareils sont un signe de statut social. Ces bricolages ne sont pas sans dangers et, entre autres problèmes, les blessures infligées aux gencives sont fréquentes.

Orthodontie «maison»

Les vidéos qui expliquent comment corriger soi-même la position de ses dents sont encore nettement plus dangereuses. Des utilisateurs de YouTube

montrent comment ils ont eux-mêmes fermé des espaces interdentaires ou aligné des dents à moindres coûts, en se servant d'élastiques, de serre-câbles ou de trombones. Aux Etats-Unis, la tendance à l'autocorrection a pris une telle ampleur que les orthodontistes américains lancent des campagnes d'information pour tenter d'enrayer le phénomène. Ils avertissent les jeunes que, au-delà de leurs dents, ils risquent aussi d'endommager l'os et les tissus qui soutiennent les dents. Qui tente de déplacer des dents sans expérience ni connaissances préalables risque de les perdre.

Brèves

Accidents dentaires chez les hooligans

Il ressort d'une étude de l'Université de Bâle que 86 % des hooligans interrogés ont déjà subi des lésions dentaires lors de bagarres, raison pour laquelle 40 % des interrogés portent un protège-dents, fabriqué sur mesure pour la moitié d'entre eux.

Proche d'une dent véritable

Des chercheurs de l'EPF de Zurich ont développé un procédé qui permet de reproduire la structure fine de la dent naturelle presque à la perfection. Ils notent toutefois que l'aspect de ce matériau doit encore être optimisé avant qu'il puisse être utilisé en technique dentaire.

Fort en gueule

En serrant ses mâchoires, le tyrannosaure rex était capable de générer une pression d'environ cinq tonnes pour permettre à ses dents d'une quinzaine de centimètres chacune de transpercer ses proies. Ces mâchoires sont les plus puissantes de tous les prédateurs terriens vivants ou éteints.

Maternité: visite chez le médecin-dentiste?

Pour une future maman, il est tout à fait judicieux de rendre visite à son médecin-dentiste. Cela lui permet de réduire les risques pour l'enfant à naître. Une parodontite non soignée peut provoquer un accouchement prématuré. Par ailleurs, les changements hormonaux pendant la grossesse favorisent les affections dentaires et gingivales.

Grincements de dents

Le bruxisme dentaire nocturne use souvent plus les dents que la mastication des aliments. En plus de l'usure de la surface des dents, le bruxisme peut provoquer des maux de tête, des douleurs de l'articulation temporo-mandibulaire et des tensions musculaires dans la région de la nuque. Pour prévenir ces problèmes, votre médecin-dentiste peut vous remettre une gouttière réalisée sur mesure qu'il vous suffit de porter en dormant.

Autres informations: www.sso.ch

PROPHYLAXIE

Fluorures: la bonne concentration pour chacun

Pour protéger efficacement contre la carie, le dentifrice doit contenir des fluorures. En quelle concentration? Cela dépend de qui utilise le dentifrice.

Les fluorures offrent la meilleure protection contre les caries et cela chez les petits enfants déjà. Tant que l'enfant ne sait pas encore cracher et avale le dentifrice, il faut utiliser un dentifrice pour enfants à faible concentration en fluorures (0,05 %). Jusqu'à deux ans, il suffit d'un brossage par jour avec un point de dentifrice de la taille d'un petit pois, au-delà il faut passer à deux brossages par jour.

Une concentration en fluorures plus élevée devient nécessaire dès l'éruption des dents permanentes. Les enfants devraient se brosser les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice

pour juniors (6 à 12 ans). Le médecin-dentiste peut en outre renforcer la protection en appliquant un vernis dentaire fluoré.

Utiliser du sel de cuisine fluoré contribue à la protection des dents de toute la famille. Ainsi, dès que l'enfant prend ses repas à table, il profite des vertus préventives des fluorures contenus dans le sel. Des mesures de fluoration supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires pour les enfants de plus de six ans qui présentent un risque de carie élevé (brossage hebdomadaire avec une gelée fluorée ou rinçage quotidien avec une solution dentaire fluorée).

HUMOUR



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Nos médecins-dentistes.

Colophon Commission centrale d'information, Olivier Marmy/Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Felix Adank, Rahel Brönnimann
Conception Atelier Richner, Berne Mise en page Claudia Bernet, Berne Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos Fotolia, iStock Copyright SSO