

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

L'âge de ses dents



Mastiquer et mordre fait travailler les muscles masticateurs et favorise une bonne santé buccale. (Photo: Fotolia)

Un nombre croissant de personnes âgées ont de belles dents bien saines. En prendre soin est important pour les seniors, hommes et femmes, car une bonne santé dentaire augmente la qualité de vie, quel que soit l'âge!

Certaines maladies buccales sont plus fréquentes chez les personnes âgées que chez les jeunes. Avec l'âge, la gencive a tendance à se rétracter, dénudant la racine, d'où un risque accru de carie des collets. Les personnes âgées sont aussi plus sujettes à la parodontite et au danger de perdre des dents qu'implique cette inflammation des tissus de soutien de la dent.

Une bonne hygiène dentaire, une alimentation saine pour les dents et un apport de fluor permettent de prévenir ces maladies. Mais ce n'est pas tout: une bonne santé buccale est aussi un gage de santé corporelle! Des études montrent

par exemple qu'il existe une interaction entre la parodontite et les maladies cardiovasculaires ou entre la parodontite et le diabète.

Des dents soignées n'ont pas d'âge

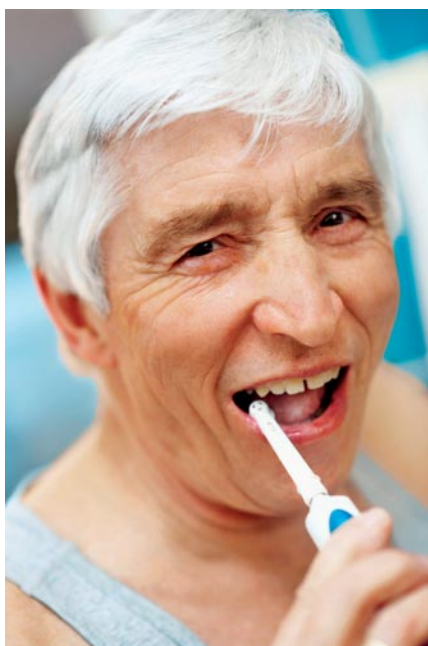
Pour les seniors, une dentition saine est synonyme de qualité de vie. Un soin régulier et méticuleux des dents et des prothèses dentaires évite maux de dent, lésions sous-prothétiques et inflammations gingivales. On prend plaisir à

>> Suite à la page 2

> 18,88 La dent de requin la plus grande trouvée à ce jour mesure 18,88 centimètres de long. Elle provient d'un mégaladon, espèce depuis longtemps disparue. De la découverte de dents d'une telle grandeur, les scientifiques concluent à une mâchoire à l'intérieur de laquelle un adulte pourrait se tenir debout. Le mégaladon avait une force de morsure dix fois supérieure à celle du requin blanc et se nourrissait très vraisemblablement de baleines.

manger et reste plus longtemps en bonne santé. Une bonne hygiène buccale a en outre une composante sociale: elle facilite l'élocution et augmente l'estime de soi. Une personne bien dans sa peau, exempte de douleurs, recherche davantage les contacts sociaux et se sent moins seule.

Fondamentalement semblables à ceux des jeunes, les soins buccaux des personnes âgées s'avèrent parfois plus difficiles: une personne âgée peut par exemple souffrir de handicaps moteurs qui lui compliquent un maniement correct de sa brosse à dents. A cela, il existe des remèdes: les brosses à gros manche et les brosses à dents électriques facilitent les soins quotidiens. Jeune ou âgé, il faut consacrer aux soins dentaires un temps suffisant, et si la station debout est pénible, il est permis de s'asseoir.



Une brosse à dents électrique facilite les soins quotidiens des dents. (Photo: iStockphoto.com)

Comment entretenir couronnes, bridges et implants

Une prothèse dentaire mérite des soins aussi attentifs que ses propres dents. Faut de quoi se former des dépôts bactériens pouvant endommager les dents naturelles, le parodonte ou les muqueuses.

Couronnes et bridges, ainsi que le site d'émergence de l'implant, doivent faire l'objet d'un nettoyage ciblé et approfondi. Il en va de même des espaces entre les dents naturelles et artificielles, où peuvent s'accumuler des restes d'aliments favorisant le développement de la carie et de la parodontite. Fil dentaire et brossettes interdentaires sont alors indiqués.

Les prothèses amovibles doivent être nettoyées lors de chaque brossage de dents avec une brosse spéciale et un gel dentaire. Les porteurs de prothèses totales doivent nettoyer les parties de la gencive recouvertes par la prothèse à l'aide d'une brosse à dents souple. Le nettoyage et le rangement des prothèses est tout un art, que vous expliquera volontiers votre médecin-dentiste SSO.

Boire beaucoup

Avec l'âge diminue la sensation de soif. Mais qui boit peu, produit aussi moins de salive et souffre plus facilement de sécheresse buccale. La salive favorise la mastication et la déglutition et conserve la bouche ainsi que les dents en bonne santé. Elle a un effet antibactérien, neutralise les acides et reminéralise l'émail dentaire. Elle aide à éliminer les restes d'aliments et sert de lubrifiant pour les prothèses.

La sécheresse buccale n'est pas due qu'à un apport insuffisant de liquide. Elle est souvent concomitante à une maladie ou à la prise de médicaments. Et si la salive fait défaut, une alimentation saine pour les dents est plus que jamais de rigueur. Eviter sucres et acides permet de prévenir les affections dentaires.

Bien mastiquer

Les problèmes dentaires et gingivaux, de même que les prothèses dentaires mal ajustées, incitent souvent les personnes âgées à préférer des aliments mous. Or le fait de mastiquer et de mordre favorise une bonne santé buccale.

Manger régulièrement des légumes crus ou du pain complet fait automatiquement travailler les muscles masticateurs. Il est conseillé aux personnes souffrant de problèmes de la mastication de consulter leur médecin-dentiste avant de se rabattre sur des aliments mous.

Des contrôles réguliers

Avec l'âge, beaucoup de personnes ont une mobilité réduite et se rendent donc moins souvent chez un médecin-dentiste. Des contrôles réguliers sont toutefois importants, quel que soit l'âge. Ils permettent de prévenir la carie et les inflammations du parodonte, ainsi que les maladies générales qui leur sont liées.

Leur utilité n'est d'ailleurs pas que préventive. En cas de problème avec une prothèse, mieux vaut consulter rapidement un médecin-dentiste. Quelques gestes simples de sa part suffisent souvent à supprimer les zones de surcharge et les inflammations. Et si se rendre à son cabinet est par trop pénible et que personne n'est là pour aider, il existe des moyens de transport tels que le service de mobilité de la Croix-Rouge suisse.

Soignez-vous des patientes et des patients âgés?

Le Manuel d'hygiène buccale de la SSO contient à l'usage des personnels soignants des indications et des conseils utiles sur la façon d'entretenir la santé buccale des personnes âgées, malades chronique ou handicapées.

Il est en vente au SSO-Shop au prix de 10 francs les deux exemplaires (031 310 20 81, info@sso.ch).



L'âge idéal pour une extraction préventive des dents de sagesse est de moins de 25 ans. (Photo: Fotolia)

AFFECTIONS DENTAIRES

Faut-il extraire les dents de sagesse?

A l'origine de bien des ennuis, les dents de sagesse peuvent pousser de travers, s'enflammer ou ne pas trouver leur place sur la mâchoire. Il en résulte des douleurs lorsqu'on avale, parle et mastique. Mais toute dent de sagesse ne doit pas obligatoirement être arrachée.

Les dents de sagesse sont un restant de nos ancêtres, dont le visage différait du nôtre: la région de la bouche était chez eux proéminente et la mâchoire plus allongée. De quoi loger sans problème 32 dents. Avec le temps, la mâchoire humaine s'est rétractée, mais le nombre de dents est resté le même. Aussi les dents de sagesse, les dernières à percer, manquent-elles souvent de place.

Extraction préventive

La plupart des extractions de dents de sagesse sont pratiquées chez des personnes encore jeunes. Aux ennuis que ces dents peuvent occasionner, on préfère souvent les éventuelles complications d'une intervention. L'âge idéal pour une extraction préventive est de moins de 25 ans, le risque de lésion des nerfs étant alors moindre que par la suite. L'extraction est en outre plus facile à pratiquer chez le jeune adulte,

dont les racines n'ont généralement pas encore atteint leur plein développement.

L'extraction n'est cependant pas automatique. Si la dent de sagesse a trouvé sa place sur la mâchoire et qu'elle peut être correctement nettoyée, il n'y a pas lieu d'intervenir. En revanche, si les conditions nécessaires ne sont pas réunies, une extraction préventive est préférable.

Quand est-il indiqué d'extraire?

Une dent de sagesse peut entraîner toutes sortes de problèmes. Si la dent n'a pas assez de place, elle risque de pousser de travers et d'endommager la mâchoire ou les dents voisines. Elle peut provoquer des malpositions qui entravent la fonction masticatoire.

Il arrive souvent que l'espace entre la dent de sagesse et la dent voisine soit si minime que ni l'une ni l'autre ne puisse

plus être nettoyée correctement et que se développent alors des caries. L'espace entre la couronne dentaire et le maxillaire est en outre un véritable nid à bactéries. En cas de mauvaise hygiène buccale, ces bactéries peuvent proliférer sans contrôle et provoquer des infections et des inflammations sévères. Dans le pire des cas, se forme dans le tissu un amas de pus donnant un abcès. Ce qui est non seulement très douloureux, mais également préjudiciable pour la santé du patient.

De l'intérieur du tissu qui enrobe la couronne de la dent de sagesse se développent parfois des kystes, et ces cavités remplies de liquide peuvent endommager des nerfs et attaquer l'os, voire, au pire, le détruire avec un risque accru de fracture.

Risques opératoires

L'extraction d'une dent de sagesse est l'intervention chirurgicale la plus fréquente en médecine dentaire. Bien que se déroulant généralement sans complications, elle implique tout de même certains risques, parmi lesquels celui d'endommager le nerf dentaire mandibulaire ou de perforer le sinus maxillaire adjacent. Les médecins-dentistes SSO connaissent ces risques. La radiographie leur permet en outre de les évaluer et, le cas échéant, d'adresser leur patient à un chirurgien oral.

Nouvelles brèves

Quand bébé fait ses dents

Quand bébé fait ses dents, beaucoup de parents ont recours à des gels de dentition. Ces gels peuvent contenir des produits anesthésiants dangereux pour l'enfant. Prudence également avec les billes homéopathiques: elles renferment souvent du lactose, qui est cariogène. Préférez-leur des anneaux de dentition, du pain rassis ou des légumes durs!

Le diabète, facteur de risque

Les diabétiques ont un risque accru de perte de dents. Davantage sujets aux parodontites que les non-diabétiques, ils doivent pratiquer une hygiène bucco-dentaire particulièrement stricte et faire contrôler régulièrement leur parodontite par un dentiste.

Jeu de la SSO Argovie

Appelé «Bruno Bürste», ce nouveau jeu en ligne consiste à gagner des points en nettoyant le plus grand nombre possible de dents, en conjurant un diabolin ennemi des dents et en répondant à des questions sur l'hygiène buccale. Les membres de Facebook peuvent jouer sur la page Facebook de la SSO Argovie.

Pas de bleaching pour les femmes enceintes

Leurs gencives étant sensibles et souvent enflammées, le bleaching est déconseillé aux femmes enceintes. Les médecins-dentistes SSO leur recommandent en lieu et place un nettoyage des dents professionnel. Les gingivites pouvant être dangereuses pour la santé de l'enfant à naître, une bonne hygiène bucco-dentaire est particulièrement importante.

Une obturation à la cire d'abeille

Les hommes de l'âge de pierre bricolaient déjà leurs caries. Des chercheurs ont trouvé en Slovénie une dent vieille de 6500 ans, remplie de cire d'abeille. Si ce plombage à la cire a été effectué du vivant du «patient», ce serait l'exemple le plus ancien d'une obturation antidouleur.

Autres informations :

www.sso.ch

AU GOÛT DU JOUR

Les implants dentaires tiennent longtemps

Une récente étude de l'Université de Berne le montre: 97% des implants dentaires tiennent plus de dix ans. Et les complications sont plus rares qu'on ne le pensait jusqu'ici.

Les implants ont révolutionné la médecine dentaire: ces racines dentaires artificielles permettent aujourd'hui d'ancrer des prothèses dans l'os de la mâchoire et de remplacer des dents manquantes. Mais des complications ne sont pas exclues.

La péri-implantite

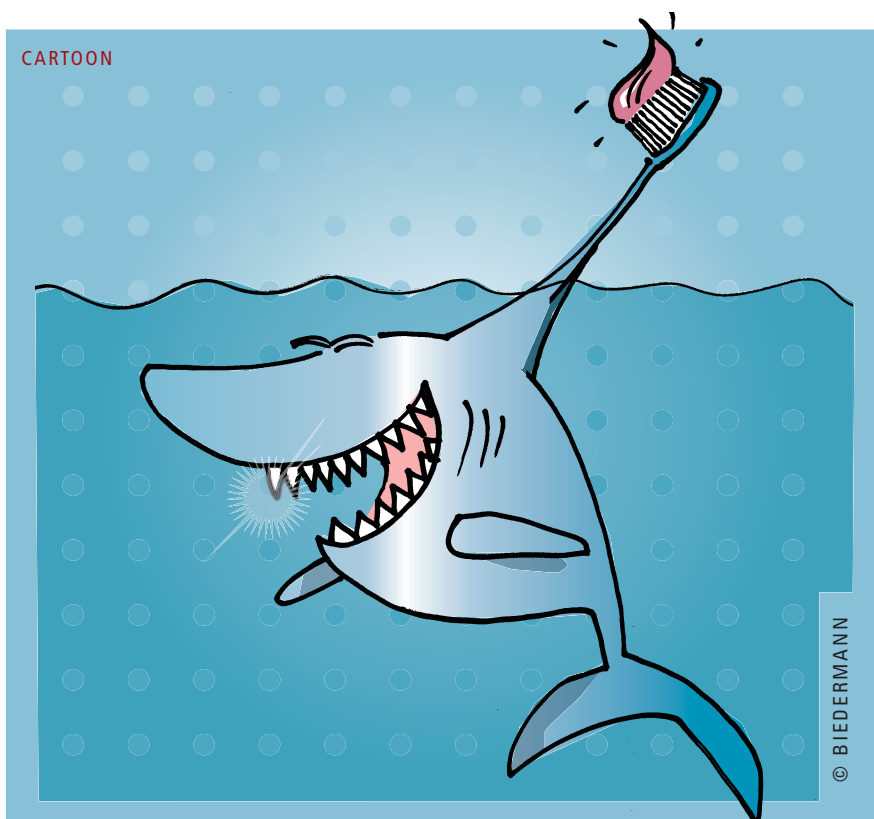
Pouvant survenir chez des porteurs d'implants, la péri-implantite est à l'implant ce que la parodontite (affection des tissus de soutien des dents) est aux dents naturelles: des bactéries s'agglutinant tout autour de l'implant provoquent une inflammation de la gencive et attaquent le tissu osseux. Les fumeurs ont un risque plus grand que les non-fumeurs. Dans le pire des cas, le pas-de-

vis de l'implant devient visible et l'implant doit être remplacé. Cette étude bernoise montre toutefois que cette affection est moins fréquente qu'on ne le supposait jusqu'ici.

Une bonne hygiène buccale est centrale

Les porteurs d'implants peuvent fortement contribuer à la durée de vie de ceux-ci: une bonne hygiène buccale et des séances régulières chez l'hygiéniste dentaire (une à deux par an) permettent d'éviter la formation de dépôts sur l'implant. Par des contrôles réguliers, leur médecin-dentiste SSO pourra en outre dépister et soigner à temps les inflammations de la gencive.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
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, Rahel Brönnimann Conception Atelier Richner, Berne Layout Claudia Bernet, Berne Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos Fotolia, iStockphoto Copyright SSO