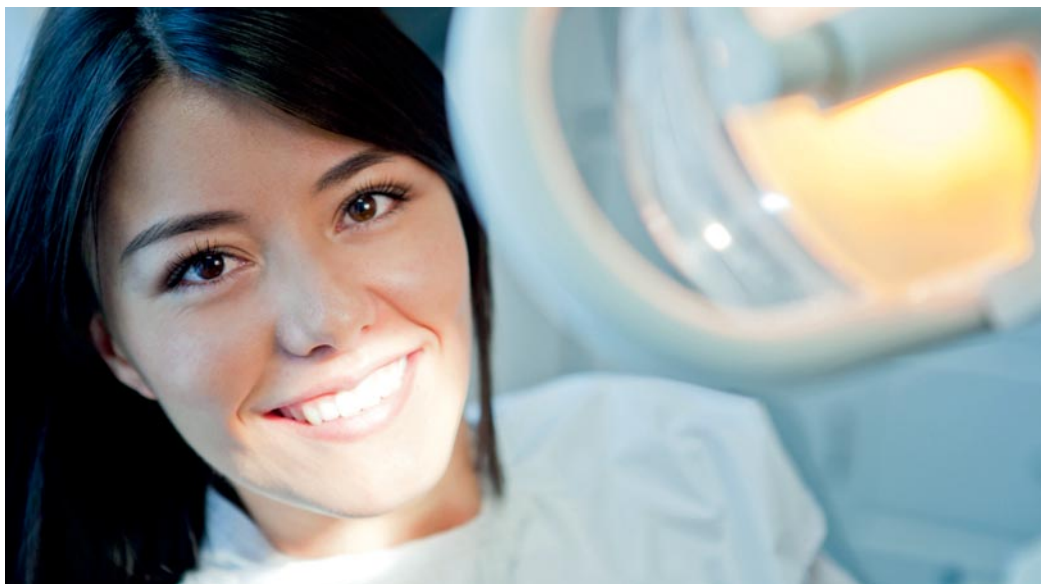


CONSEILS

N'ayons pas peur des soins dentaires



Se laisser aller sur un fauteuil de dentiste est également permis aux patients anxieux. La crainte des traitements dentaires aussi se soigne. (Photo: Fotolia)

Appréhendez-vous d'aller chez le médecin-dentiste? Bien que les traitements de médecine dentaire soient aujourd'hui pratiquement indolores, près d'un patient sur dix est pris d'anxiété à l'idée de se rendre chez le dentiste. La première des choses à faire pour lutter contre cette crainte est d'en parler à son ou sa médecin-dentiste. Il ou elle saura vous aider!

La peur du dentiste est une réalité. Selon une enquête de la SSO réalisée en 2010, près de la moitié des Suissesses et des Suisses appréhendent de se rendre chez le dentiste, et près de 9% des personnes interrogées déclarent même que la perspective d'un traitement dentaire constitue pour elles un réel motif d'angoisse. Or cette peur se soigne, et nul n'est mieux placé pour le faire qu'une médecin-dentiste ou un médecin-dentiste SSO. La peur du dentiste est un sujet qu'ils

abordent déjà en cours de formation et dont ils savent qu'il nécessite beaucoup de patience, d'empathie et de mutuelle confiance.

Le dire à son médecin-dentiste

Les patientes et les patients qui ont peur doivent en parler à l'équipe du cabinet dentaire dès la

>> Suite à la page 2

> 3'255 Le 31 décembre 2011, la Société suisse des médecins-dentistes SSO comptait 3255 médecins-dentistes suisses ayant leur propre cabinet. Les médecins-dentistes SSO s'engagent pour la qualité: ils continuent de se former tout au long de leur carrière professionnelle et travaillent selon des directives de qualité et des principes d'éthique mettant la santé des patients au premier plan. Une médecin-dentiste ou un médecin-dentiste SSO offre des traitements de haut niveau, correspondant aux normes les plus récentes de la médecine dentaire.

prise de rendez-vous. Informé, le médecin-dentiste prévoira suffisamment de temps pour mettre le patient à l'aise et calmer ses appréhensions. Il suffit souvent d'expliquer clairement en quoi va consister le traitement pour ôter au patient sa crainte des gestes techniques et des instruments. Sachant à quoi s'en tenir, il se sent plus détendu.

Des méthodes pour lutter contre la peur

Il existe des moyens de lutter contre la peur que ressent le patient. Certains, pourtant fort simples, s'avèrent très utiles: par exemple le fait de convenir d'un signe par lequel le patient pourra signifier à son dentiste qu'il souhaite un moment de répit pour reprendre son souffle. Diffuser un livre audio ou de la musique, autrement dit créer une diversion par rapport au traitement, peut également être un moyen efficace.

Pour les patients dont la peur est difficilement contrôlable existent des thérapies comportementales. Des techniques de relaxation telles que le training autogène ou certaines techniques respiratoires peuvent aider à maîtriser les montées d'angoisse. L'hypnose médicale et l'acupuncture contribuent également à réduire le stress et résoudre les tensions.

Administré avant le traitement, un tranquillisant aura pour effet de rendre le patient légèrement somnolent et d'atténuer ses craintes. Un effet similaire pourra être obtenu par une anesthésie légère au gaz hilarant. Reste enfin, comme ultime recours, l'anesthésie générale. Mais elle n'a de sens que dans quelques cas bien précis, et notamment lors d'urgences ou d'interventions lourdes chez des enfants.

Prévenir la peur du dentiste chez les enfants

La peur du dentiste est une épreuve que les parents peuvent éviter à leurs enfants. Par exemple, en faisant en sorte que ceux-ci gardent de leur première visite dans un cabinet dentaire un souvenir positif et en comprennent l'utilité. Ou en se faisant accompagner chez le médecin-dentiste par leurs enfants, de manière à ce qu'ils se familiarisent avec l'environnement du cabinet. Parlez-en à votre médecin-dentiste de famille.

BLEACHING

Le blanchiment des dents – chez soi ou au cabinet dentaire?

Si vous rêvez, vous aussi, d'une dentition à la blancheur éclatante, vous trouverez sur Internet ou en droguerie quantité de produits bon marché pour le réaliser. Mais ne vous lancez pas dans un blanchiment dentaire sans en avoir parlé auparavant avec votre médecin-dentiste.

Le blanchiment dentaire (ou bleaching en anglais) donne un sourire d'une blancheur étincelante – à condition d'avoir de bonnes gencives et de bonnes dents. Autrement dit, des dents sans caries et sans trop de traces de traitement par où les produits blanchissants puissent pénétrer à l'intérieur des dents et les abîmer. Il faut aussi savoir que ces produits sont sans effet sur les surfaces en céramique ou les surfaces synthétiques. Consultez votre dentiste avant de faire quoi que ce soit; il ou elle vous dira si votre dentition se prête à un blanchiment.

Le bleaching à domicile

Le bleaching à domicile, accompagné par un médecin-dentiste, est la méthode la plus durable. Celui-ci vous confectonnera une gouttière en silicone à votre empreinte, que vous porterez, remplie d'un produit blanchissant, pendant une à deux heures par jour. Cette méthode est sûre. Hormis des réactions d'hypersensibilité momentanée, on ne lui connaît guère d'effets secondaires.

Le power-bleaching

Les produits de blanchiment hautement concentrés ne sont pas vendus dans le commerce. Ils sont réservés aux médecins-dentistes. Le traitement est

effectué au cabinet dentaire. Après avoir enlevé le tartre, le dentiste sèche les dents, qu'il recouvre ensuite d'une pâte ou d'un gel de blanchiment très fortement concentré. L'action du produit peut être potentialisée à l'aide d'une lumière de forte intensité. Le power bleaching prend moins de temps que le bleaching à domicile, mais il tient souvent moins longtemps.

Les produits blanchissants vendus dans le commerce

Les strips, pâtes, vernis et autres gels vendus en droguerie sont moins efficaces qu'un blanchiment accompagné par un médecin-dentiste. Ils sont aussi peu confortables – les strips pouvant par exemple glisser légèrement. Quant aux gadgets, tels que la levure de boulanger ou le citron, les médecins-dentistes SSO les déconseillent formellement, car ils peuvent abîmer la surface des dents.

Un blanchiment effectué par un professionnel n'est pas bon marché. Il faut compter de 500 à 1000 francs pour un blanchiment à domicile ou un power bleaching. Qui ne peut ou ne veut mettre un tel prix doit savoir que les méthodes «low cost» sont moins efficaces et leurs effets plus éphémères.



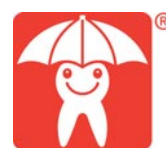
Le bleaching chez soi, avec une gouttière faite spécialement pour vous par votre médecin-dentiste: une méthode sûre et un résultat durable. (Photo: iStockphoto.com)



Tous les sucres ne sont pas mauvais pour les dents – il en existe aussi d'inoffensifs.
(Photo: Association Sympadent)

PROPHYLAXE

Sympa pour les dents = sans sucre = édulcorants artificiels?



«Les produits sans danger pour les dents sont sucrés avec des édulcorants artificiels.»
Voilà ce que tout le monde croit. En réalité, «sans sucre» n'est pas synonyme de «sans danger pour les dents» – le petit bonhomme au parapluie figure aussi sur des produits contenant du sucre.

Le sourire du petit bonhomme en forme de dent: une garantie pour la bonne santé de vos dents.

Tout produit arborant le petit bonhomme en forme de dent a subi un test scientifique. C'est ce qui permet à l'Association d'utilité publique Sympadent de certifier que les produits en question n'abîment en aucun cas les dents. Car le petit bonhomme est pour celles-ci une véritable garantie d'innocuité. On croit souvent que dans les produits qui ménagent les dents le sucre est remplacé par des édulcorants artificiels. En réalité, il existe plusieurs façons de sucrer un aliment.

Le sucre

La plupart des produits sucrés contiennent du saccharose (sucre de table), du glucose (sucre de raisin), du fructose (sucre de fruits) ou du lactose (sucre de

>> Suite à la page 4

DE LA DOUCEUR		
<p>SUCRES</p> <p>Saccharose Glucose Fructose Lactose Maltose Isomaltulose Tagatose</p> <p>Origine betterave sucrière, maïs, lactose, amidon</p> <p>Calories env. 4 kcal/g tagatose env. 1.5 kcal/g</p> <p>Propriétés L'isomaltulose et le tagatose ménagent les dents, tous les autres sucres sont cariogènes</p>	<p>POLYOLS</p> <p>Xylitol Sorbitol Isomalt Maltitol Mannitol Erythritol Lactitol</p> <p>Origine Betterave sucrière, amidon, rafles de maïs, lactose</p> <p>Calories 2.4 kcal/g érythritol 0 kcal/g</p> <p>Propriétés - non cariogène - convient aux diabétiques - moins de calories - faible IG - laxatif en quantité abusive</p>	<p>EDULCORANTS</p> <p>Cyclamate Aspartame Acésulfame-K Néohespéridine DC Sucralose Saccharine Thaumatococine</p> <p>Origine Obtention par synthèse</p> <p>Calories sans calories</p> <p>Propriétés - non cariogène - convient aux diabétiques - sans calories - non glycémiant - sans effet laxatif</p>
<p>= cariogènes = non cariogènes</p>		

La jeunesse suisse en tête

La jeunesse suisse prend bien soin de ses dents. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a enquêté sur l'hygiène dentaire des jeunes de 39 pays. La Suisse se classe bien: env. 90 pour cent des jeunes Suissesses et Suisses de 11 à 15 ans se brossent les dents plus d'une fois par jour.

Bientôt Noël !

Pensez au sourire de ceux que vous aimez. Faites-leur la surprise d'une brosse à dents électrique sonore. Ces appareils assurent une hygiène buccale efficace tout en ménageant les gencives. Ils garantissent un nettoyage en profondeur avec une technique de brossage ordinaire.

Action Santé buccale 2012

La campagne Santé buccale en Suisse actuelle s'adresse aux jeunes. Des expériences en salle de classe, une page «Keep Smiling» sur Facebook et un concours en ligne les sensibilisent à la nécessité d'une bonne hygiène buccale : www.bouchesaine.ch.

Service des urgences de la SSO

Ski, luge et patinage seront bientôt de retour. Et avec eux le risque d'accidents dentaires: une chute, et voilà une dent déchaussée, cassée, voire arrachée. Les services des urgences cantonaux de la SSO fonctionnent également en hiver : Vous trouverez sous www.sso.ch à la rubrique «Urgences» les numéros de téléphone à composer.

Bouche ouverte – pas bon pour la santé

Le fait de respirer systématiquement par la bouche dessèche la cavité buccale, ce qui est propice au développement de la carie dentaire et aux inflammations des gencives. Chez les enfants, cette mauvaise habitude peut même interférer avec le développement des maxillaires. Apprenez à votre enfant à respirer par le nez. Si cela lui est impossible, consultez un ORL.

Autres informations : www.sso.ch

lait). Autrement dit, rien que des agents cariogènes. Depuis quelque temps, existent toutefois l'isomaltulose et le tagatose, deux sucres que les bactéries de la cavité buccale ne dégradent pas en acides nocifs pour les dents et qui, par conséquent, ne provoquent pas de caries.

Les substituts du sucre

Les substituts du sucre, ou polyols, sont d'origine naturelle. Ils sont élaborés à partir de certaines parties de la betterave sucrière, de l'amidon, du maïs et du lactose. Mais, n'étant pas métabolisés comme les autres sucres, ils ne sont pas cariogènes et ont une teneur plus faible en calories. D'un volume et d'un pouvoir sucrant similaires au sucre de table, ils sont souvent utilisés en remplacement de celui-ci.

Les édulcorants

Les édulcorants sont des produits de synthèse dotés d'un pouvoir sucrant élevé. A la différence des polyols, les édulcorants ne sont ni des sucres ni des composés du sucre. D'un pouvoir sucrant sans commune mesure avec leur petit volume, ils ne sont généralement utilisés que pour sucrer des produits.

Un produit inoffensif pour les dents peut donc très bien contenir du sucre, puisqu'il existe des sucres qui ménagent les dents. Un produit étiqueté Sympadent ne contient pas automatiquement des édulcorants artificiels – les polyols sont tout aussi fréquents. Ce qui compte, c'est la présence du petit bonhomme sur l'emballage: son parapluie et son bon sourire garantissent un produit sans danger pour les dents!

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, Association Sympadent Copyright SSO