

Comment protéger ses dents - 1/3

Je vous propose un article sur les méthodes de protéger ses dents contre les terribles caries qui nous ruinent la santé et nous font penser parfois au suicide !

Je vous propose un article sur les méthodes de protéger ses dents contre les terribles caries qui nous ruinent la santé et nous font penser parfois au suicide !

La carie dentaire

La carie dentaire est une maladie infectieuse qui détruit la dent.
Les acides produits par les bactéries favorisent l'apparition des caries.

Il y a deux étapes dans l'évolution de la carie:

1. L'étape réversible : les caries incipientes, lors desquelles il n'y a pas des cavités au niveau de la dent.
2. L'étape irréversible : la dent présente déjà une cavité.

Les dents correctement soignées ne développent pas des caries.
Le contrôle stomatologique une fois tous les six mois est obligatoire.

La plaque bactérienne

C'est un écosystème formé d'une foule de bactéries qui adhèrent à la surface de la dent.
Elle se forme incessamment. Immédiatement après la naissance la bouche se remplit d'une gamme diverse de bactéries.
Elle n'est pas visible à l'oeil nu. Pour l'apercevoir on peut demander au dentiste une coloration spéciale, qui n'est pas toxique, ni douloureuse et qu'on ôte par brossage.
On ne peut pas la détruire totalement, mais une hygiène soutenue peut la diminuer considérablement.
A l'aide de cette coloration spéciale le dentiste peut indiquer les endroits négligés lors du brossage; ainsi c'est possible d'améliorer et de personnaliser la technique du nettoyage des dents.

Plusieurs facteurs sont responsables de l'apparition de la carie. Certains se rattachent à l'intérieur de l'organisme, certains à l'environnement. Les voilà :

La qualité des tissus durs dentaires (l'émail) détermine si l'individu est prédisposé à former des caries ou non
Une hygiène précaire favorise l'épanouissement des colonies microbiennes qui grouillent dans la bouche, et le résultat sera la propension aux caries.

L'alimentation riche en éléments hydrocarbonés (les sucreries) nourrit les microbes cantonnés dans la cavité bucale, qui se multiplieront et attaqueront les dents.

Les motifs pour éviter avoir des caries :

1. Douleur
2. Aspect inesthétique
3. Mauvaise haleine
4. Le temps dédié au traitement
5. Les prix chers

L'hygiène bucale

Comment protéger ses dents - 2/3

L'élément principal est le BROSSAGE DES DENTS.

Le brossage est efficace seulement si on le réalise correctement :

Ce serait idéal de nettoyer ses dents après chaque repas, ce qui est impossible en pratique. Deux nettoyages par jour sont quand-même inévitables et obligatoires : le matin et la soir (ce dernier est le plus important).

Il faut brosser ses dents pour environ 4 minutes.

La brosse s'use en 3-4 mois, donc il faut la remplacer assez souvent. Sinon, le brossage reste inefficace.

Les dentifrices contenant du fluor sont recommandées, puisque le fluor est un élément fondamental dans la prévention de la carie; il protège l'émail dentaire.

Il y a de nombreuses techniques pour brosser ses dents; une des plus efficaces et répandues est la technique du rouleau. Elle consiste dans l'exécution des mouvements de roulement dans le sens gencive-bout des dents. On nettoie les surfaces occlusales (celles que nous utilisons pour mâcher) par des mouvements de translation horizontale.

Méthodes complémentaires pour entretenir l'hygiène orale

Toutes les méthodes de nettoyage qui suivent ne sont que des techniques complémentaires, qui ne peuvent pas remplacer le brossage, mais seulement le complètent.

Dental Floss (la soie dentaire) : on l'introduit dans chacun des espaces interdentaires et on ne fait que des mouvements verticales dans le sens gencive-bout des dents, en l'appuyant tour à tour sur chacune des surfaces des dents voisines. On n'utilise pas le même brin pour l'espace interdentaire suivant parce que le fil s'use.

Le chewing-gum : sans sucre, obligatoirement : on la mastique une période assez courte (5 à 10 minutes), car le chewing-gum mastique longtemps déclenche le réflexe de sécrétion gastrique qui favorise l'apparition de l'ulcère gastrique. Le chewing-gum est idéal quand on mange ailleurs que chez soi, quand on n'a pas la possibilité de se brosser les dents.

Les bains de bouche : il y en a beaucoup de sortiments. Le dentiste est la personne la plus indiquée pour recommander le produit aussi bien que la manière de se l'administrer, selon les particularités de l'individu.

Le fluor, élément chimique qui protège les dents

Son action positive est due à plusieurs de ses propriétés:

Le fluor renforce l'émail des dents parce qu'il est absorbé par l'émail. Les dents deviennent moins sensibles à l'action des acides.

Le métabolisme bactérien est inhibé, ce qui mène à la diminution de la formation d'acide et de plaque bactérienne.

Le fluor précipite les cristaux d'émail (l'ainsi-nommé procès de reminéralisation), mécanisme qui permet la guérison des caries incipientes (celles qui ne sont pas encore accompagnées par une cavité dans la dent).

Méthodes d'administration du fluor :

- Générales :

On ajoute du fluor à l'eau potable (procédé plus fréquent dans les États-Unis et les pays de l'UE) .

Comment protéger ses dents - 3/3

On ajoute du fluor au sel.

On prescrit des pilules au fluor.

- Locales :

On rince la bouche avec des potions au fluor.

On utilise des dentifrices au fluor.

Chez le dentiste, on se fait appliquer des composés au fluor.

Le tartre

C'est la plaque bactérienne calcifiée.

Il est visible (de couleur jaune ou brune) et on ne le peut pas l'enlever ni même par brossage. Les dentifrices anti-tartre ne font que prévenir son apparition et ne peuvent pas l'ôter.

On peut l'ôter par un détartrage réalisé par le dentiste.

Avec le temps, il attaque les structures qui soutiennent la dent dans les alvéoles dentaires et conduit au déchaussement de la dent.

Les appareils pour réaligner les dents

Il y en a deux types :

L'appareil fixe a l'avantage qu'on doit le porter pour une période plus courte et ses résultats sont nettement supérieures qu'à ceux de l'appareil mobile.

L'appareil mobile a l'avantage qu'on peut l'ôter de la bouche (pour des motifs esthétiques), mais le traitement dure plus longtemps.

Avec l'âge, l'effet des appareils décroît ; il faut donc consulter le dentiste le plus tôt que possible.