

La prévention est la meilleure méthode pour éviter des douleurs, pertes dentaires, et soins onéreux.

En quoi consiste la prévention dentaire ?

1) une bonne hygiène orale

* Le brossage

Il faut se brosser les dents après chaque repas. Le but du brossage est d'éliminer les dépôts alimentaires et la plaque dentaire déposée sur les dents pour lutter contre l'apparition des caries et les maladies des gencives.

Vous pouvez opter pour une brosse à dents manuelle souple à petite tête ou une brosse à dents électrique. Une brosse électrique peut être utile si vous doutez de l'efficacité de votre brossage avec une brosse à dents manuelle. Utilisez de préférence une brosse électrique rechargeable sur secteur au lieu des brosses à dents à piles dont l'efficacité peut diminuer avec l'usure progressive des piles.

Le brossage doit durer au minimum 3 minutes si vous utilisez une brosse manuelle et minimum 2 minutes si elle est électrique.

La technique de brossage est essentielle car si le brossage n'est pas correctement réalisé, malgré un brossage plusieurs fois par jour, vous n'obtiendrez pas une hygiène satisfaisante.

Technique de brossage avec une brosse à dents manuelle

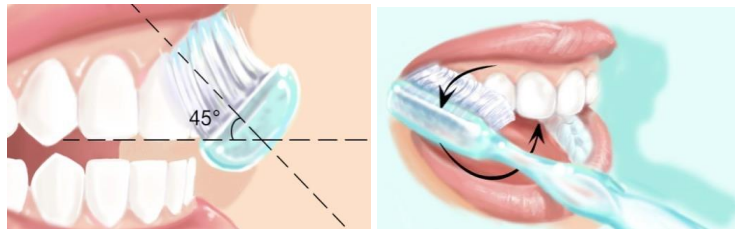
Brossez séparément les dents du haut et du bas.

Il faut nettoyer successivement les faces des dents côté joue, côté langue, et les faces du dessus et également vos gencives.

Commencez par brosser la face supérieure des dents (en haut et en bas) par un mouvement d'avant en arrière.

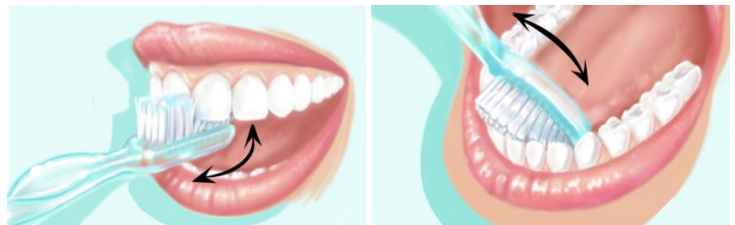


Pour le brossage des faces externes et internes des dents, la brosse doit être inclinée à 45° sur la jonction entre la gencive et la dent. Un mouvement de "rouleau" sera réalisé 4 à 5 fois par dent pour éjecter la plaque dentaire.



Ne brossez jamais vos dents dans le sens horizontal.

Pour plus de facilité au niveau de la face interne des dents de devant, la brosse sera placée verticalement et un mouvement réalisé en allant de la gencive vers la dent.



Toutes les dents doivent être brossées, n'oubliez pas celles au fond parfois plus difficile à atteindre. N'oubliez pas également de terminer en brossant votre langue afin de lutter contre la mauvaise haleine.

Technique de brossage avec une brosse à dents électrique

Brossez séparément les dents du haut et du bas. Il faut nettoyer successivement les faces des dents côté joue, côté langue, et les faces du dessus et également vos gencives.

Il faut accompagner le mouvement de rotation de la brosse afin de couvrir toute la surface de la dent et de la gencive. Ne pas chercher à brosser mais laisser faire la brosse afin de ne pas exercer de pression trop forte.

Il est important de *changer régulièrement* de brosse à dents (au minimum tous les 3 mois ou dès que celle-ci est abîmée).

Le dentifrice devra également être adapté à vos besoins.

*** les compléments du brossage**

Il est parfois nécessaire de compléter votre brossage du soir par l'utilisation d'autres instruments.

Fil dentaire : l'usage quotidien du fil dentaire permet d'enlever la plaque qui s'accumule entre les dents (espaces difficiles à atteindre avec une brosse à dents) et d'éviter les inflammations des gencives. Attention à ne pas faire des mouvements trop brusques qui pourraient blesser la gencive. N'hésitez pas à nous demander nous vous expliquerons comment l'utiliser.

Brossette interdentaire : Pour les personnes ayant les dents déchaussées, des espaces interdentaires larges ou des prothèses qui laissent des espaces inaccessibles à la brosse, il est important d'utiliser des brossettes inter-dentaires. Elles permettent d'éliminer la plaque dentaire à la base des dents au niveau de ces espaces plus larges, et de stimuler la gencive. Elles se rincent après usage et peuvent donc être utilisées plusieurs fois. Leur diamètre doit être adapté à la taille de l'espace interdentaire. N'hésitez pas à nous demander nous vous expliquerons comment les utiliser.

Hydropropulseur ou jet dentaire : Il permet d'éliminer sous la pression de l'eau des débris coincés dans certains recoins inaccessibles avec une brosse mais ne permet pas de décoller la plaque dentaire adhérente à la surface dentaire. Il ne remplace donc pas le fil dentaire ou les brossettes. Les hydropropulseurs sont particulièrement utiles aux porteurs de prothèses ou d'appareil orthodontique.

Révéléteur de plaque : Il colore la plaque dentaire, le plus souvent en rouge, ce qui permet de la rendre visible. Si vous l'utilisez après vous être brossé les dents il vous permet de visualiser les zones que vous auriez mal brossées. Vous pouvez donc ensuite corriger votre brossage. Cet élément est indispensable pour vous aider à mettre en place un brossage efficace. Dans un premier temps, vous pouvez l'utiliser tous les jours. Puis une fois bien acquise votre technique de brossage, vous pouvez garder l'habitude de l'utiliser de temps en temps pour être sûr de maintenir une bonne hygiène.

Brosse pour appareil dentaire : ceux qui portent un appareil dentaire doivent utiliser une brosse spéciale pour appareil dentaire. L'appareil doit être brossé séparément des dents et de la gencive. Cette brosse est différente des brosses à dents classiques : elle est plus grosse et plus dure. Et ne doit pas être utilisée pour nettoyer l'appareil.

* Chez l'enfant

Il est important de ne pas négliger les dents de lait. On entend souvent qu'elles n'ont pas d'importance dans la mesure où elles seront remplacées. C'est faux ! En effet, les caries des dents de lait peuvent endommager les germes des dents définitives situés juste en dessous.

Avant l'apparition des dents, les parents peuvent passer une compresse humide sur les gencives du nourrisson pour le familiariser avec l'hygiène buccale.

Dès l'apparition des dents de lait un brossage sans dentifrice peut être mis en place à l'aide de techniques et de matériels adaptés. L'objectif est d'habituer l'enfant à se brosser les dents après chaque repas. Il faut guider l'enfant et lui montrer comment se brosser les dents.

La tête de la brosse doit être petite afin de pouvoir aisément brosser toutes les surfaces des dents. La technique de brossage évoluera en fonction de l'âge de l'enfant.

Au début c'est le parent qui réalisera le brossage puis vers l'âge de 2 ans l'enfant pourra brosser ses dents en mimant un adulte placé à côté de lui qui terminera ensuite le brossage pour qu'il soit parfait. On commencera à mettre en place le brossage du soir qui est obligatoire puis celui du matin après le petit-déjeuner.

Dans un premier temps, des petits mouvements circulaires doivent être réalisés sur toutes les faces des dents (côté joue, côté langue et le dessus).

Dès 6-8 ans l'enfant devra utiliser la même technique que les adultes.

Vers 6 ans, les premières molaires définitives apparaissent au fond de la bouche, elles sont plus difficiles d'accès et présentent un risque accru de carie dans les mois qui suivent leur éruption. Il faut donc veiller à ce que l'enfant aille bien les nettoyer.

Le dentifrice doit être adapté à son âge afin d'apporter les besoins nécessaires en fluor. Ne pas en utiliser avant que l'enfant soit capable de cracher.

2) une alimentation appropriée

L'élément le plus important est la fréquence des prises alimentaires. Il faut particulièrement éviter le grignotage qui favorise l'activité bactérienne.

Une alimentation équilibrée est recommandée. Les aliments riches en glucides et les aliments acides (sodas, jus de fruits, agrumes...) favorisent la déminéralisation de l'émail. Il faut donc limiter leur consommation. Il faut également éviter les aliments «collants» qui vont rester plus longtemps en bouche.

Il est conseillé de finir toute prise alimentaire par un aliment protecteur (ex : fromage, pomme).

Dans le cas où vous ne pourriez pas vous laver les dents après votre repas, il est conseillé de se rincer la bouche à l'eau ou de mastiquer un chewing-gum sans sucre. La mastication d'un chewing-gum permet de stimuler la salive qui participe à la santé bucco-dentaire par ses propriétés anti-bactériennes, son pouvoir tampon (permet de neutraliser les attaques acides), et son pouvoir reminéralisant.

Il est important qu'un enfant ne s'endorme pas avec un biberon rempli d'autre chose que de l'eau, au risque de développer de nombreuses caries.

3) des visites régulières au cabinet dentaire

Leur fréquence dépend de votre risque à développer des caries ou des problèmes parodontaux (maladies des gencives et de l'os sous-jacent) afin de déceler les problèmes éventuels à un stade précoce. Car la prévention, c'est aussi traiter les pathologies avant qu'elles n'atteignent un stade irréversible afin d'éviter douleurs, soins onéreux et délabrements importants.

L'analyse personnalisée de votre risque carieux et parodontal nous amènera à vous indiquer des conseils d'hygiène et des prescriptions adaptés et à vous proposer des traitements de prévention complémentaires. Cette analyse tient compte de votre état de santé général, de votre situation bucco-dentaire, de la flore bactérienne, de votre alimentation et de vos habitudes de vie.

4) des traitements de prévention complémentaires

* **vernis fluoré**

Le vernis crée un bouclier protecteur à la surface des dents afin de bloquer la déminéralisation et limiter ainsi le développement de la carie. Il permet aussi de traiter les sensibilités au chaud et au froid. Deux à quatre applications par an sont nécessaires.

* **scellant ou scellement prophylactique des sillons**

Il a pour but la prévention des caries chez l'enfant. Les sillons constituent des fissures visibles plus ou moins profondes sur les faces des dents au niveau desquels la plaque dentaire va s'accumuler. Ils constituent souvent le point de départ des caries.

Le but du traitement est de combler les sillons à l'aide d'une résine fluide avant que la carie ne se développe. C'est une technique sûre, peu onéreuse et dont l'efficacité a été démontré par de nombreuses études. Le traitement se fait sans anesthésie et est totalement indolore.

* **nettoyage prophylactique**

Ce nettoyage à l'aide d'une pâte prophylactique ou de bicarbonate pulvérisé sous haute pression (aéropolissage) permet d'éliminer la plaque dentaire et les rugosités de surface. Une surface dentaire polie limitera le développement de la plaque dentaire. Ces techniques permettent également d'éliminer les colorations présentes sur la surface de vos dents.