

Dents: objectif zéro carie

Une première dent qui perce de la gencive d'un bébé, vers l'âge de 6 mois, quel événement ! Pourtant, dès qu'une dent apparaît, elle est déjà menacée. En effet, les bactéries qui vivent dans la bouche vont la recouvrir. Et ce sont ces bactéries qui, dans certaines circonstances, peuvent entraîner des **caries**.



[Lire le résumé.](#)

La carie est donc une maladie infectieuse fréquente -mais facilement évitable - qui **s'attaque aux dents et les détruit**.

Elle y creuse des cavités et peut aller jusqu'à une infection de l'os sous-jacent, avec un risque d'abcès.

Les dents nous permettent de mâcher et de manger, mais aussi de parler et de rire en montrant un beau sourire, qui donne confiance en soi.

Elles représentent un véritable capital santé.

Depuis peu, on sait même que des dents en mauvais état augmentent le risque de maladies cardiovasculaires chez l'adulte.

Une bouche saine, sans carie ni inflammation des gencives, est un signe de bonne santé.

L'objectif « zéro carie » est loin d'être inaccessible. Il passe par deux grandes séries de mesures. Elles concernent l'hygiène dentaire et l'alimentation.

Attention : la carie n'est pas « une maladie qu'il est normal d'attraper ».

La plaque dentaire

Les bactéries contenues dans la bouche produisent des **acides** capables de décalcifier ou de déminéraliser nos dents. De son côté, la **salive** permet de réduire ce taux d'acidité et de créer des moments « neutres », des répits au cours desquels les dents se reminéralisent.

Quand cet équilibre est rompu de manière trop fréquente, le risque de carie augmente à long terme.

Un aliment fournit tout particulièrement aux bactéries ce dont elles ont besoin pour se développer et pour former des acides: il s'agit du **sucre, véritable ennemi des dents**. Il contribue à la formation de la **plaque dentaire**, cette espèce de film transparent où s'agglomèrent bactéries, débris d'aliments, acides et salive. Si on ne la combat pas, la plaque dentaire qui recouvre les dents peut mieux les attaquer.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue Equilibre ([EQ53-10-plaque_dentaire.pdf](#)).

Direction la salle de bain

Un bon **brossage permet de désorganiser et de supprimer la plaque**.

Ce brossage commence chez les bébés : avec une petite brosse à dents, on frotte doucement, en n'oubliant aucune des faces (avant et arrière des dents). Dès que possible, le « réflexe » brossage du soir doit être acquis par le jeune enfant. Il est préférable que les parents vérifient la qualité des gestes, leur durée (3 minutes).).

Dès que l'enfant est capable de cracher, vous pouvez déposer une **toute petite quantité de dentifrice fluoré** sur la brosse (de la grosseur d'un petit pois, c'est suffisant!).

A partir de 2 ans -et jusqu'à 6 ans-, on passe à **2 brossages** par jour. Ensuite, comme pour les adultes, les dentistes recommandent 3 brossages quotidiens.

L'apport du fluor sous forme de petites gouttes ou de pastilles n'est plus considéré comme souhaitable : le fluor contenu dans le dentifrice suffit à réduire la production d'acides dans la plaque, à rendre l'émail plus résistant aux attaques acides et à renforcer l'effet protecteur de la salive.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue Equilibre ([EQ 37/4](#)).

Feu orange : on ne peut prévenir la carie par le seul apport de fluor: un bon brossage est indispensable.

Bon à savoir : les recommandations actuelles en matière de fluor visent à éviter un surdosage, qui risque d'entraîner une coloration de la dent, débutant par des taches blanches.

Feu vert: pour éduquer les enfants à se laver les dents, rien ne remplace l'exemple!

Les menus du sourire

Pour empêcher le développement de caries, il n'est pas nécessaire d'éliminer totalement le ou les **sucres**. En revanche, médecins traitants et dentistes conseillent de **mieux contrôler leur consommation et de fortement diminuer leur fréquence**, afin d'éviter que les dents soient en permanence baignées dans un environnement acide.

Cette recommandation concerne également les boissons sucrées ou même light (souvent acidifiées). Ou, encore, les aliments contenant de l'amidon (comme les chips), qui se décomposent ensuite en sucre. Et, bien sûr, tous ceux qui collent aux dents, comme les bonbons...

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue Equilibre ([EQ18-16-sourirepourtous.pdf](#)).

Attention : plus les dents restent longtemps et fréquemment en contact avec des boissons ou des aliments sucrés, plus le risque de carie augmente.

Vous pouvez aussi lire sur ce site nos articles « [Dents: les gestes de prévention](#) » et « [Dents: pour garder un beau sourire](#)« .

Deux mesures principales sont recommandées pour réduire le risque de carie:

- le brossage des dents, dès leur apparition chez le bébé, puis pendant toute la vie, de préférence en utilisant un dentifrice fluoré (mais pas avant que l'enfant puisse cracher). Le brossage se pratique deux à trois fois par jour
- le contrôle de la consommation de sucres, de boissons acides, etc. La fréquence de contact de ces aliments avec les dents doit être la plus faible possible.

Photo © Chantal S

Mise à jour 13/07/2021