

# Dents: pour garder un beau sourire

Dans la bouche, une **plaque dentaire acide** se dépose en permanence sur les dents et les gencives. Elle est composée d'un mélange de bactéries et d'aliments, surtout lorsque ceux-ci sont à base de sucre. Blanchâtre au départ, la plaque dentaire peut prendre une coloration brunâtre en raison d'une consommation régulière de café, de thé ou de tabac.



*Lire notre [résumé](#).*

Lorsque la plaque n'est pas éliminée par des soins bucco-dentaires réguliers, elle s'épaissit, durcit et se transforme en **tartre**.

Celui-ci s'accumule, avec le risque de provoquer des caries dentaires et des dégâts aux gencives.

Les **caries et les maladies de la gencive** peuvent gâcher le sourire, être **douloureuses** et **nuire à la santé**.

Elles perturbent aussi l'haleine.

Pour ne pas en arriver là, il existe des **mesures simples**.

Elles passent par une bonne **hygiène dentaire**, une **alimentation** adaptée, et des **contrôles ou des soins dentaires** réguliers.

**Bon à savoir** : moins de la moitié des Belges achètent au moins une brosse à dents tous les ans (1).

Or **une brosse à dents devrait être remplacée régulièrement** tous les 3 (à 6) mois, selon son usure.

## **Le tartre à l'attaque...**

Les bactéries de la plaque dentaire et du tartre peuvent provoquer une **cavité dans la dent (ou carie)**, capable de se prolonger en profondeur. Souvent indolore au premier stade, ce trou devient ensuite une source de **sensibilité de la dent** au chaud et au froid, puis **de douleurs dentaires** aiguës. Si le nerf et la pulpe sont touchés, la **rage de dent** menace. Un douloureux **abcès** survient quand, faute de soins, la racine est gagnée à son tour.

La plaque et le tartre sont également susceptibles de passer sous la **gencive**. Sous l'effet de l'inflammation, elle devient rouge et enflée, et présente des saignements. On parle alors de **gingivite**. Sans réaction à ce premier signe d'alerte, une **parodontite** risque de lui succéder. Elle entraîne une destruction des tissus qui soutiennent les dents (les os et les ligaments). Le **déchaussement des dents** qui en résulte peut mener à leur chute, source de **problèmes esthétiques** mais, aussi, **de mastication** et de nutrition.

Les maladies des gencives peuvent aussi favoriser des pathologies plus générales comme, par exemple, des **maladies cardiovasculaires et respiratoires**. Elles accroissent également, chez des personnes diabétiques, les difficultés à contrôler le taux de glycémie. Chez les femmes enceintes, les parodontites augmentent les possibilités de **naissance prématurée** et de faible poids de l'enfant à la naissance.

Attention : maladie infectieuse très fréquente, **les caries dentaires ne guérissent jamais spontanément**. Seuls des soins rapides par un dentiste permettent d'éviter une aggravation et des complications.

Bon à savoir : les mutuelles offrent à leurs affiliés des remboursements spécifiques et parfois des assurances complémentaires. Informez-vous!

## Menace à tout âge

Dès l'enfance, la plaque dentaire menace. Mais plus on vieillit, plus on est sensible à ce problème. Dans la mesure où la salive contribue à l'équilibre bactérien, les personnes ayant une faible production de salive sont davantage à risque que les autres, tout comme les personnes diabétiques.

**Feu orange** : certains médicaments (comme les antidépresseurs), mais aussi des traitements de radiothérapies effectués à proximité de la bouche, réduisent la salivation et accroissent donc le risque de caries. Les changements hormonaux (liés à la grossesse, la ménopause) fragilisent les gencives. **Un brossage soigneux des dents** s'impose dans ces cas, 2 à 3 fois par jour.

**Feu vert** : la prévention des gingivites passe aussi par une non consommation de tabac et une vie sans excès de stress.

## Les bonnes réactions

Une **alimentation** saine, qui évite les sucres ajoutés et les grignotages divers (bonbons, snacks, chips...), contribue à préserver l'équilibre des bactéries dans la bouche.

Dès l'enfance, une bonne **hygiène** dentaire passe par un **brossage** de 2 à 3 minutes, en insistant sur chaque dent. Il est effectué le plus rapidement possible après le repas (et au moins 2 fois par jour).

Un **brossage de la langue** (ou à l'aide d'un gratte-langue) élimine aussi les bactéries et prévient la mauvaise haleine.

Chez l'adulte, l'emploi de **fil dentaire** ou de **brossettes interdentaires** complète ces habitudes.

Lorsqu'un brossage n'est pas possible après un repas, un chewing-gum sans sucre peut aider à nettoyer la bouche. Cette pratique, tout comme celle des bains de bouche, ne doit pas se substituer durablement au brossage, qu'elle ne remplace pas.

Feu vert : une fois par an au moins, une **visite de contrôle chez le dentiste** permet de vérifier l'absence de maladies bucco-dentaires.

Cette visite sert également à effectuer un indispensable **détartrage**. Cette intervention, généralement plus gênante que douloureuse, est remboursée annuellement. Des radiographies sont parfois aussi pratiquées, pour détecter certaines caries ou infections.

Les **douleurs** provoquées par une carie peuvent être soulagées temporairement par des antidouleurs. Mais, en l'absence de soins adéquats pratiqués par le dentiste (sous anesthésie locale), la situation ne peut s'améliorer spontanément. **Plus la carie et la maladie parodontale gagnent du terrain, plus la dent est menacée et plus les soins deviennent compliqués et onéreux.**

Le développement d'un **abcès** oblige très souvent à prescrire, en premier lieu, un traitement d'antibiotiques.

A retenir

- ◆ Une plaque d'aliments et de bactéries se dépose en permanence sur nos dents.

- ◆ Il faut enlever cette plaque pour diminuer le risque de caries et de maladies des gencives. Comment: par un brossage des dents au moins 2 fois par jour et pendant 2 à 3 minutes.

- ◆ Une fois par an, une visite chez le dentiste permet un détartrage et un contrôle.