

Plaque attack !

La plaque dentaire fait le lit des caries, chacun sait cela. Mais c'est aussi la porte ouverte à l'entartre et aux gingivites, aux conséquences parfois fâcheuses. Une seule prévention : brossage et huile de coude !

MICHÈLE RAGER

Brossez-vous les dents 2 à 3 fois par jour pendant 3 minutes ». Souvent répétée, la recommandation est désormais bien ancrée dans les salles de bain. Et le geste reconnu pour prévenir les caries et améliorer l'haleine. Mais le brossage permet surtout d'éliminer la plaque dentaire. « Celle-ci se forme continuellement, qu'il y ait apport de nourriture ou non, à partir de salive et de micro-organismes retrouvés en bouche, explique Natacha Remy, dentiste à l'UCL. Cet agrégat bactérien se dépose sur toutes les parties solides : les dents mais aussi les couronnes, les appareils dentaires, les prothèses... » Là, il retient les bactéries qui vont alors coloniser les lieux et se nourrir du sucre des aliments, pour finalement produire de l'acide et provoquer des caries.

Zones à risque

Mais si la plaque dentaire reste en place plus de deux jours, elle commence aussi à se calcifier : c'est le tartre ! Le brossage devient alors insuffisant, et un détartrage effectué annuellement par le dentiste est indispensable. « La présence de tartre en excès est généralement la conséquence d'un brossage imparfait. Ainsi, derrière les incisives inférieures, la salive présente une composition différente et du coup, le tartre s'y forme aisément. Afin de prévenir son apparition, la brosse doit être utilisée verticalement et contre la gencive », recommande la dentiste. L'accumulation de tartre entraîne une inflammation des gencives (une gingivite) puis de l'os (parodontite) qui évolue parfois jusqu'à



© IPM

Grignotages...

Les dentistes se battent contre les grignotages perpétuels : « Entre les repas, la salive joue son rôle de tampon, en augmentant le pH de la bouche et en diminuant l'acidité du milieu. Mais s'il y a constamment un apport d'aliments, les bactéries prolifèrent et maintiennent le pH acide. » D'où ce sage conseil de l'expert : « Quand vous recevez un sachet de bonbons, mangez-le entièrement puis lavez-vous consciencieusement les dents. Cela sera moins nocif que piocher toute la journée dedans ! »

la perte de la dent. D'autre part, plus l'os régresse, plus le tartre a la possibilité de s'étendre, d'accrocher la plaque dentaire et d'aggraver la situation. Si le détartrage élimine le tartre supra-gingival, il faut un surfaçage, sous anesthésie locale, pour anéantir les dépôts sous-gingivaux.

Le choix des armes

« On élimine la plaque dentaire uniquement avec des moyens mécaniques », précise la dentiste. A savoir l'incontournable brosse à dents mais aussi le fil dentaire et/ou les brossettes interdentaires. Recommande-t-elle le brossage plutôt manuel ou électrique ? « En théorie, le résultat devrait être identique avec l'un ou l'autre. En pratique, choisir la brosse manuelle (toujours sélectionner une « médium ») implique l'acquisition d'une bonne technique, une position correcte de l'accessoire et des gestes circulaires adéquats... La brosse électrique est plus facile à utiliser. Elle possède une petite tête favorisant notamment le nettoyage des faces arrière des dernières dents, peu accessibles. Et surtout, elle réalise de parfaits petits mouvements circulaires. » Les plus récentes sont des bijoux technologiques, chronométrant le temps nécessaire et évaluant même la force du brossage, qui est souvent trop élevée dans le brossage manuel : « Une pression importante des poils abîme les gencives et altère l'émail, la couche protectrice des dents. Ce qui augmente les sensibilités au chaud et au froid. » Quant aux dentifrices, ils affichent des promesses alléchantes. Et pourtant... « Leurs seuls avantages, c'est d'apporter du fluor et de rendre le brossage plus agréable. Les blanchissants et autres anti-tartres ne sont pas efficaces. Mêmes conclusions pour les bains de bouche qui limitent le développement bactérien sans ôter la plaque », confirme Natacha Remy.

Suivez le fil

Le fil dentaire, à employer une fois par jour dès l'âge de 15, 16 ans (voire plus tôt si l'enfant est motivé), complète le travail de la brosse. « Il prévient l'apparition de caries interdentaires, en ôtant la plaque dentaire et les débris alimentaires coincés entre les dents », note Natacha Remy. Les brossettes peuvent remplacer le fil si la rétraction de la gencive et de l'os est importante.

Quant aux hydropulseurs, très en vogue voici quelques années, ils ne sont plus recommandés. « Ces jets d'eau apportent une 'fausse bonne' impression de propreté, précise Natacha Remy, car ils éliminent les débris coincés entre les dents, mais pas la plaque. D'autre part, ces hydropulseurs rendent les gencives plus fibreuses, c'est-à-dire plus claires et saignant moins vite. Elles semblent donc plus saines, ce qui peut cacher les premiers signes de la gingivite. »

Idem pour le tabac qui diminue aussi les premiers signes apparents de gingivite et de parodontite : « la gencive semble en bonne santé, elle ne saigne pas... Dès lors, les accros à la nicotine n'ont pas toujours le réflexe de consulter » avertit Natacha Remy. Jusqu'à s'en mordre les doigts et peut-être garder une dent contre ceux qui ne les auront pas informés... Ce ne sera pas nous ! ❖