Comment prendre soin de mes dents ?

Les réponses du Service de Dentisterie du CHU Tivoli

Est-il préférable d'utiliser une brosse à dents électrique ou manuelle pour se laver les dents?

« Il existe deux familles de brosses à dents électriques, les oscillo-rotatives (petite tête qui tourne) et les modèles soniques (mouvement de va-et-vient)

Le brossage avec les modèles électriques est plus efficace notamment dans les zones les plus difficiles d'accès (dernières dents au fond de la bouche), les faces internes des dents ainsi que les zones interdentaires et ceci ,grâce, notamment, à une tête de brosse plus petite.

Le mouvement oscillo-rotatif étant assuré par la brosse à dents, on se concentre plus sur le placement de la tête de la brosse: la qualité de brossage est donc plus régulière.

Les brosses à dents électriques permettent également une grande facilité de brossage pour les enfants et personnes manquant de dextérité (âgées ou handicapées).

Certaines brosses à dents électriques contiennent des capteurs qui s'arrêtent lorsqu'on appuie trop fort sur les gencives, on évite ainsi d'agresser les gencives et d'abimer l'émail par un brossage trop énergique.

Une minuterie incorporée permet aussi de mieux respecter le temps de brossage.

Certaines brosses à dents électriques possèdent des poils qui changent de couleur lorsqu'il est temps de remplacer la tête (comptez 3 mois d'utilisation pour une tête de brosse à dents électrique).

Sachez qu'il faut faire attention au choix de la brosse à dents électrique car il existe une grande variabilité au niveau de la puissance. Si celle-ci est trop faible, le brossage ne sera pas optimal. Comptez environ 50 euros pour une brosse à dents électrique correcte.

Nous observons une grande disparité de la qualité du brossage chez les patients utilisant des brosses à dents manuelles. Cette disparité diminue chez les patients utilisant une brosse à dents électrique (efficacité supérieure de l'ordre de 30%). Cependant, un brossage manuel peut être tout aussi efficace s'il est effectué par un patient bien appliqué et méthodique.

Enfin, si l'on veut s'assurer de la qualité du brossage, on peut utiliser un révélateur de plaque, le verdict est alors sans appel.

L'élément le plus important reste néanmoins la technique et la fréquence de brossage (2 à 3 fois par jour).

Bien que la brosse à dents électrique soit un bon outil, si celle-ci est mal ou peu utilisée, le brossage ne sera pas très efficace… »

Une partie de l'équipe de dentisterie:
De g. à d., Marc Barthelemy, Liliane Ianni, Younes Khaled, Laurence Debecker, Philippe Delcourt.

Quels sont vos conseils pour éviter d'avoir des caries et préserver une bonne hygiène bucco-dentaire?

« **Qu'est-ce que la carie ?**

Par manque de brossage, on voit apparaître une couche (petits dépôts) sur les dents que l'on appelle la plaque dentaire.

Elle est constituée de nombreuses bactéries qui vont notamment transformer les sucres de notre alimentation en acides provoquant une déminéralisation de nos dents, qui par la suite attaqueront les autres constituants plus internes des dents : la dentine et la pulpe.

Comment éviter les caries ?

- Par un brossage régulier de 2 à 3 fois par jour, d'une durée de 2 à 3 minutes.
- Eviter l'apport de sucres réguliers en journée (acidité permanente en bouche) et surtout après le brossage du soir.
- Diminuer l'apport de boissons sucrées et acides (sodas, etc)
- Pour les plus petits, pas de sirop (grenadine ou autre) dans les biberons et sur les tétines.
- Utiliser des colorants de plaque dentaire, du fil dentaire et des bains de bouche.
- Rendre visite tous les 6 mois à son dentiste pour un bilan dentaire (la majorité des caries étant interdentaires, elles ne sont souvent détectables qu'à l'aide d une radiographie intra-buccale.
- L'application par votre dentiste de « sealants » sur les dents (résine placée dans les sillons des dents afin d'y éviter l'accumulation de débris alimentaires). »

Les cristaux contenus dans les dentifrices blanchissants abiment-ils l'émail des dents?

« Tout dépend de la composition du dentifrice.
L'émail est composé de cristaux microscopiques et est conçu pour protéger les dents contre les effets de la mastication, des grincements et les attaques acides causées par le sucre. Mais au fil des ans, cet émail s'use, devient de plus en plus transparent et rend visible la couleur jaune, voire brunâtre, de la dentine.
Le dentifrice est un produit cosmétique et ne contient par conséquent aucun produit actif. Les dentifrices blanchissants contiennent différents types de cristaux qui vont permettre d'éliminer les colorations de surface et polir la dent, ce qui n'a rien à voir avec l'éclaircissement dentaire, ou « blanchiment » dentaire.
Pour répondre à la demande sans cesse croissante de patients qui souhaitent des dents plus blanches et un sourire éclatant, les fabricants ont alors incorporé des cristaux et des abrasifs dans les dentifrices : ils poncent légèrement la surface des dents et enlèvent les taches, un peu comme une poudre à récurer.
Certains abrasifs, comme l'oxyde d'aluminium, contrairement au bicarbonate de soude, sont puissants et peuvent user l'émail avec le temps. Les dents deviennent alors plus sensibles et parfois plus jaunes.
En plus des ingrédients abrasifs, certains dentifrices blanchissants contiennent du dioxyde de titane qui s'accroche à l'émail et réfléchit la lumière, donnant aux dents un aspect éclatant d'une durée de quelques heures.
Le seul agent pouvant blanchir les dents de façon significative est le peroxyde d'hydrogène. Certains dentifrices en contiennent mais en très faible quantité. De plus, celui-ci doit rester en contact avec la dent pendant au moins 20 minutes pour faire effet. Or, un brossage ne dure que 2 à 3 minutes.
Il faut donc choisir avec précaution son dentifrice blanchissant, mais rien ne remplacera un blanchiment effectué en toute sécurité chez son dentiste. »

Pourquoi certains enfants ont-ils un appareil plus tôt que d'autres?

« Il existe différents types de traitements orthodontiques dont le choix sera fonction de plusieurs critères tel que : type de problème orthodontique, type de croissance, problème transversal et/ou vertical et/ou antéro-postérieur.
Un traitement dit « interceptif précoce » peut être entamé avant l'âge de 9 ans à l'aide d'appareils mobiles ou semi-mobiles. Ceci dans le but de corriger un trouble orthodontique afin que l'enfant puisse prendre le bon chemin vers une croissance harmonieuse des mâchoires et l'obtention d'un sourire idéal. Il est donc important de commencer tôt lorsque le dentiste traitant ou autres professionnels de santé tels que les ORL, pédiatres, logopèdes, objectivent un problème orthodontique. Certains orthodontistes traitent les petits enfants déjà vers l'âge de 4-5 ans. Même si les traitements orthodontiques précoces aident beaucoup nos petits patients, ceux-ci ne sont pas toujours épargnés par un second traitement orthodontique, de type tardif vers l'âge de 11 – 12 ans. »

Des consultations de stomatologie et dentisterie à deux pas de chez vous :

* CHU Tivoli - 064/27.62.47
* CSH Polyclinique de Binche - 064/27.33.50
* CSH Centre Léon Dulière - 064/28.05.09
* CSH de Trazegnies - 071/46.81.60

www.chu-tivoli.be

* CHU Ambroise Paré - 065/ 41.41.90

www.hap.be