

## CONSEILS

# Sucre, dents et facture de dentiste

Comment éviter les dommages aux dents, pourquoi devons-nous payer la facture du dentiste de notre poche et quelles sont les relations entre ces deux questions ?

En 1870, un habitant de la Suisse consommait en moyenne cinq kilogrammes de sucre par année. Au tournant du siècle, le chiffre s'élevait déjà à 23 kg. Malgré la crise économique, la consommation de sucre se situait au début des années 30 se situait à 44 kg. Ces chiffres peuvent être mis en relation avec les résultats des recherches sur l'évolution de la carie dentaire. A la suite de la limitation de la consommation de sucre à 18 kg, décidée par les autorités durant la Deuxième Guerre mondiale, on a immédiatement constaté un net recul des caries dentaires.

### Une situation sans espoir

Il y a 400 ans, la carie dentaire était encore une maladie propre aux couches aisées de la population. En Europe occidentale, jusque tard dans le 18<sup>e</sup> siècle, la consommation de sucre était limitée aux maisons des nobles et des bourgeois riches. Le sucre de betterave, nouveau, bon marché, ne s'est imposé qu'au cours de la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle. Le sucre est devenu un élément de l'alimentation de tous les jours et la carie dentaire s'est rapidement transformée en épidémie. En Suisse, à la fin du siècle, les membres des Sociétés de médecins-dentistes, qui venaient d'être fondées, se préoccupaient de l'état de santé dentaire des enfants. Le médecin-dentiste Alfred Brodtbeck pouvait écrire dans son autobiographie: «En ma qualité de médecin-dentiste privé j'ai eu l'occasion d'observer en détail l'état inquiétant de la bouche des enfants. Au début de l'année 1894, j'ai procédé à des examens dans différentes classes d'école primaire à Frauenfeld. En constatant ces situations sans espoir, il n'y avait pour moi



Le sucre adoucit la vie – mais il nuit aux dents. Sa consommation modérée peut réduire la facture du dentiste.

---

**> 10** c'est en moyenne le nombre de ses propres dents dont dispose encore la moitié des patientes et des patients de l'ensemble des EMS suisses. Environ 80 % de toutes les résidentes et tous les résidents des EMS sont porteurs de prothèses amovibles partielles ou totales.

>> Suite à la page 2

>> Suite de la page 1

aucune possibilité de revenir en arrière et de rechercher d'autres causes dans ce domaine.» Ses recommandations sont encore valables de nos jours: «Il faut chaque jour éliminer à la brosse à dents et à l'eau les restes alimentaires se trouvant entre les dents, ils sont les responsables principaux des caries dentaires; pas d'excès de sucreries; dans la bouche elles se transforment en acides qui détruisent les dents.»

### Les débuts de la médecine dentaire scolaire

L'ouverture, en 1885, en Angleterre, de la première clinique dentaire scolaire a

suscité l'intérêt des médecins-dentistes suisses. La clinique dentaire scolaire de Lucerne a ouvert ses portes le 13 janvier 1908. Au cours de l'automne de la même année, Zurich a également inauguré sa première clinique dentaire scolaire. En 1911, Genève a été le premier canton qui ait fait figurer les soins dentaires scolaires dans la loi. Les médecins-dentistes suisses ont dû surmonter de nombreux obstacles et le succès de la prophylaxie a longtemps été le fait de diverses actions individuelles. Mais entre temps, la Suisse est devenue un pays pionnier en matière de médecine dentaire prophylactique. Chez les enfants, la fréquence des caries a reculé de quelque 90% au cours des 40 dernières an-

nées. De nos jours, on part du principe qu'il est possible de conserver ses propres dents en bonne santé tout au long de sa vie.

### On peut éviter les dommages aux dents – les factures salées aussi

Les dommages aux dents étant évitables, la plupart des traitements doivent être payés par le patient lui-même. Le système suisse récompense ainsi ceux qui nettoient soigneusement leurs dents. On évite ainsi une augmentation incontrôlée des coûts de la médecine dentaire. Les caisses maladie ne doivent payer que des traitements dentaires bien précis et peu fréquents, qui ne peuvent pas être évités par les patients. Les dépenses pour la prophylaxie et les soins dentaires s'élèvent en Suisse, selon l'Office fédéral de la statistique, à environ 34 francs par tête et par mois. C'est l'équivalent de 0,4% du budget moyen d'un ménage. Les statisticiens neuchâtelois signalent encore que nous dépensons trois fois plus pour l'alcool et le tabac...



Les dommages aux dents peuvent être évités. En entretenant ses dents on sera récompensé.

## C'est ainsi qu'apparaît la carie

La carie débute dans les puits profonds (fissures) des surfaces masticatoires dentaires et aux points de contact entre deux dents voisines. Les responsables en sont les microorganismes qui trouvent des conditions idéales de prolifération dans une cavité buccale à l'atmosphère chaude et humide. Leur principal nutriment – à côté d'autres substances et des restes alimentaires – est le sucre, qu'elles peuvent transformer en acides en quelques minutes. Ces derniers peuvent pénétrer dans l'émail dentaire et le décalcifier. L'émail décalcifié a une apparence d'un blanc crayeux, c'est le premier signe d'une carie («la tache carieuse crayeuse»). Si la surface encore intacte au niveau de la tache crayeuse éclate, le «trou» – la lésion provoquée par la carie – fait son apparition. A l'âge avancé, suite à la rétraction physiologique du rebord gingival, les collets dentaires sont découverts et peuvent plus difficilement être atteints par la brosse à dents. Par ailleurs, le collet dentaire n'est pas constitué d'émail mais de dentine radulaire. Cette dernière étant moins résistante que l'émail dentaire protecteur, la décalcification peut intervenir plus facilement et conduire à la carie. Pour éviter ce processus, des mesures de prophylaxie adaptées sont indiquées. Votre médecin-dentiste SSO vous conseillera volontiers.

## Des conseils pour des dents saines

Les mesures de prévention les plus importantes sont:

- Se brosser les dents avec un dentifrice fluoré après chaque repas.
- Utiliser le sel de cuisine fluoré.
- Faire contrôler régulièrement ses dents par un médecin-dentiste SSO.
- Limiter la consommation de sucre.
- Ne consommer des aliments sucrés qu'aux repas principaux.



# Des dents âgées en bon état

Celui qui, l'âge venu, ne veut pas se voir contraint de renoncer à un bon coup de dent, devra avoir veillé auparavant au bien-être de celles-ci. Il n'est pourtant jamais trop tard pour prendre soin de ses dents et maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire.

Plus les seniors avancent en âge, plus ils consultent souvent leur médecin. C'est exactement le contraire qui se passe en ce qui concerne le médecin-dentiste: dès 60 ans révolus, le nombre des consultations chez le médecin-dentiste diminue significativement. Il semble qu'avec l'âge – en comparaison d'autres atteintes à la santé – les problèmes dentaires perdent de leur importance. Mais nombreux sont ceux qui ignorent ou sous-estiment le fait que les problèmes de la bouche peuvent entraîner des conséquences sur l'état de santé en général et, de ce fait, sur la qualité de la vie.

## Risques pour la santé

Il est prouvé scientifiquement que les seniors qui respectent une bonne hygiène bucco-dentaire jouissent également d'un meilleur état général. Une hygiène bucco-dentaire déficiente, avec des caries, des inflammations des gencives et des foyers infectieux purulents, peut avoir des répercussions sérieuses, non seulement en réduisant la fonction de mastication mais en limitant aussi l'état de santé en général: les bactéries de foyers infectieux situés dans la bouche peuvent migrer par voie sanguine en direction d'autres parties du corps où elles peuvent



Un beau sourire : seule la moitié des résidents des EMS de Suisse bénéficie encore de ses propres dents.

provoquer des infections, des douleurs ou des maladies. D'un autre côté, certaines maladies, telles que le diabète, les maladies du cœur ou le cancer peuvent porter atteinte aux gencives et aux dents. De plus, des problèmes peuvent provenir de la sécheresse de la bouche («xérostomie»), qui est connue comme complication de nombreux médicaments. La sécheresse de la bouche est désagréable, elle peut même devenir une torture en limitant fortement la mastication, la déglutition, la parole et la sensation du goût. Le manque de salive augmente sérieusement les risques de caries, il a des répercussions au niveau du maintien d'une prothèse et favorise l'apparition de points de contact douloureux et d'inflammations.

## Faites preuve de prévoyance!

Chez la personne âgée, l'hygiène bucco-dentaire et les mesures de prophylaxie contre les affections dentaires ne diffèrent pas de celles concernant les autres adultes. Mais il est important de s'assurer que les seniors sont en mesure d'appliquer par eux-mêmes les mesures d'hygiène bucco-dentaire. S'ils ne le sont pas, les dents qui subsistent chez la personne âgée, de même que les remplacements dentaires, doivent être régulièrement et correctement nettoyés. Environ la moitié des personnes âgées se trouvant en Suisse dans des EMS disposent encore de leurs propres dents. Quelque 80% sont porteuses d'une prothèse amovible totale ou partielle. La majorité de ces personnes ne sont plus en mesure d'assurer de façon indépendante une hygiène bucco-dentaire satisfaisante. Il est donc important que ces groupes de personnes subissent une à deux fois par année un examen médico-dentaire. On pourra ainsi mettre en évidence des atteintes des dents, des gencives ou de la cavité buccale et discuter et mettre en route les mesures appropriées. Les hygiénistes dentaires, les médecins-dentistes et les soignants doivent, dans la même mesure, contribuer à une hygiène bucco-dentaire satisfaisante en donnant des directives personnalisées, transmettant des conseils de soins, procurant des dispositifs de soutien et mettant en relation avec des institutions offrant des informations et des prestations complémentaires.



Les seniors, femmes et hommes, qui ont une bonne hygiène bucco-dentaire, jouissent également d'une meilleure santé générale.

### Chewing-gum

Mâcher un chewing-gum sympadent (sigle du bonhomme dentaire souriant) va stimuler la sécrétion salivaire et contribuer ainsi à éliminer les restes alimentaires et neutraliser les acides. Lorsqu'il n'y a pas de brosse à dents à disposition – par exemple dans le cas d'un repas pris en dehors du domicile – de tels chewing-gums peuvent rendre service. Attention: la consommation de chewing-gum contenant du sorbitol peut provoquer des ballonnements et la diarrhée!

### Vomissements

Après des vomissements et/ou des renvois acides, on recommande le rinçage immédiat de la bouche avec de l'eau. Encore mieux, l'utilisation d'une solution de rinçage fluorée. Le brossage des dents, lui, n'est pas indiqué: l'émail dentaire amolli par l'acide gastrique pourrait être agressé par le brossage.

### Prothèse

Pendant la nuit, vous pouvez garder votre prothèse, après nettoyage, dans un verre contenant de l'eau propre ou dans une boîte ou un mouchoir. Évitez de garder votre prothèse à sec pendant plusieurs jours. Si, de plus, vous placez votre remplacement dentaire pendant quelques minutes dans un bain de nettoyage oxygéné, les bactéries se développeront dans une moindre mesure, ce qui rendra le port de la prothèse plus agréable et plus hygiénique.

### Réclamations

Si, à la suite d'une réclamation par un patient, il n'est pas possible de parvenir à un accord, les membres de la Société Suisse d'Odonto-stomatologie (SSO) sont tenus de se soumettre à une appréciation de la commission d'expertise médico-dentaire (CEMD) cantonale compétente. La CEMD dispose d'un bureau d'arbitrage neutre qui peut résoudre directement de telles réclamations. Les demandes adressées par les patientes et les patients au bureau d'arbitrage sont gratuites.

De plus amples informations sur ces sujets: [www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## Vieil or pour la vue

Que faire de votre vieil or? Que faire d'un bijou en or dont on n'a plus l'usage ou qui est passé de mode? Dans le cadre de la campagne «Vieil or pour la vue», lancée en 1980 par le Dr Max Schatzmann, médecin-dentiste de Suisse orientale, soutenue par la SSO, nous acceptons avec reconnaissance vos dons de vieil or. Depuis le lancement de cette campagne, la SSO, en collaboration avec la Croix-Rouge Suisse (CRS), s'engage en faveur de la prévention et du traitement de la cécité due à la pauvreté. Grâce au produit de la fonte des métaux précieux ou de la revente des bijoux récoltés, la CRS peut procéder à des interventions ophtalmologiques au Népal, Tibet, Ghana, Mali, Togo et Tchad. La CRS, qui met à disposition chez votre médecin-dentiste des enveloppes spécialement destinées à la récolte des objets en faveur



La campagne «Vieil or pour la vue» reçoit avec reconnaissance vos dons en vieil or.  
© Jenny Brun, [www.schmuck-werk.ch](http://www.schmuck-werk.ch)

de cette action, reçoit volontiers vos dons en or, bijoux ou espèces; ils peuvent également lui être envoyés directement à l'adresse suivante:  
Croix-Rouge Suisse • «Rendre la vue»  
Rainmattstr. 10, 3001 Berne

### CARTOON

