

SANTÉ BUCCALE

## Prophylaxie de la carie et alimentation

Les bactéries hôtes de la plaque dentaire se nourrissent de préférence de sucre: pratiquement tous les types de sucres, provenant des résidus des aliments et des boissons, entrent en fermentation dans un délai de quelques minutes, ce qui produit des acides. Ceux-ci s'attaquent à l'émail dentaire et en dissolvent les composants (calcium et phosphate). La salive peut s'opposer partiellement à cette décalcification, car elle contient les mêmes minéraux que l'émail dentaire.



La barbe-à-papa: une nourriture idéale pour les bactéries, pas pour les être humains!

En présence de fluorures (comme dans le dentifrice), un nouvel apport de minéraux se produit dans l'émail qui vient d'être décalcifié. Lors d'attaques acides répétées à courts intervalles, ce mécanisme protecteur ne suffit plus et c'est la décalcification qui va l'emporter. Après des centaines d'attaques acides, une lésion apparaîtra à la surface de la dent sous la forme d'une tache blanche crayeuse, premier signe de la carie. Si de nombreuses autres attaques acides se produisent, la surface de la dent va finir par se dissoudre. Ce dommage est irréversible: une cavité s'est maintenant formée dans la dent. Ainsi, au vu de la genèse de la carie et de ses différentes étapes, il

apparaît clairement que la fréquence de la consommation de boissons et d'aliments sucrés est déterminante dans l'altération de l'intégrité de notre dentition.

>> Suite à la page 2

**3** Au moins 3% des Suissesses et des Suisses ne vont jamais chez le médecin-dentiste. C'est ce qu'a révélé l'enquête de la SSO auprès du grand public, conduite en 2000 par l'institut DemoSCOPE. Elle a porté sur 1125 personnes âgées de 15 à 74 ans. Ce chiffre pourrait être bien supérieur si l'on tenait compte du fait que, par fausse pudeur, toutes les personnes interrogées n'ont pas dit la vérité (source: RMSO 12/2000, p 1285).

## L'homme aime le sucré

Pendant des millénaires, les aliments et les boissons contenant du sucre ont été l'exception dans l'alimentation humaine. Ce n'est que depuis le siècle dernier que le sucre est devenu à la fois bon marché et omniprésent, grâce à la production industrielle qui le rend disponible partout. C'est pourquoi l'incidence de la carie a explosé dans les sociétés industrialisées. Mais pourtant, dans de nombreux pays à haut niveau de vie, il a été possible de contenir l'épidémie de la carie et de réduire considérablement sa prévalence, en particulier chez les enfants et les adolescents. Cela est dû principalement à l'utilisation généralisée de pâtes dentifrices au fluor ainsi qu'à l'adjonction de fluorures dans le sel de cuisine. Les succès de la prévention de la carie sont remarquables. Les différents efforts en vue de réduire les causes premières de la carie (forte et fréquente consommation de boissons et d'aliments sucrés) se sont, par contre, révélés particulièrement difficiles à mettre en œuvre et sont demeurés largement infructueux.

### Trop de sucre fait grossir

Dans l'éducation à une alimentation saine, de nouvelles recommandations existent depuis qu'on a pu démontrer qu'il existe une relation entre la surcharge pondérale et la fréquence de la prise de boissons et d'aliments sucrés. Ce qui est bon pour la prévention de la carie (prises de sucre peu fréquentes) est donc important aussi pour la pré-



Tentation sucrée: les enfants ne doivent pas prendre l'habitude de manger des sucreries.

vention de l'obésité. En Suisse, au vu de l'augmentation préoccupante des enfants souffrant de surcharge pondérale, il est urgent d'intervenir.

### Il n'est jamais trop tôt...

Comme on le constate, il est très difficile de faire évoluer les habitudes alimentaires. Mais on évitera de nombreux problèmes si l'on fait attention à ce que les très jeunes enfants n'en prennent pas de mauvaises au départ. Il est fortement recommandé de faire découvrir un large éventail de saveurs aux tout petits et ce, dès les premières bouillies, sans donner la préférence aux goûts sucrés. Il est absolument essentiel de s'abstenir de les consoler ou de les calmer avec des sucreries.

### Une recette brevetée contre l'excès de sucre

Chaque jour, il faudrait ne consommer pas plus de deux collations intermédiaires entre les repas et boire de l'eau du robinet plutôt que des boissons sucrées: de plus, réduire la prise de boissons et d'aliments sucrés aux repas principaux permet déjà de prendre le contrôle de la consommation quotidienne de sucre. Pour se protéger de la carie, il faut se brosser les dents après chaque repas avec un dentifrice fluoré. C'est une règle qui est enseignée aux enfants dès le jardin d'enfants. Les collations (deux par jour suffisent) ne doivent contenir aucune boisson ni aliment sucré et il n'est dès lors pas nécessaire de se brosser les dents après. Ce sont les fruits frais et les légumes crus qui conviennent le mieux pour ces petits en-cas. Ils calment la faim plus longtemps que les boissons sucrées rapidement digérées. Leurs caractéristiques propres font que, lors de la mastication, la production de salive est fortement stimulée. Ainsi, les sucres contenus dans les fruits sont rapidement éliminés et l'on peut alors s'abstenir du brossage des dents.

### Soyez persévérant!

Il n'est pas toujours facile pour les parents et les jeunes de mettre ces recommandations en pratique jour après jour. La publicité, omniprésente, fait la promotion d'une consommation effré-

## Nettoyez votre langue!

Une fois par jour, le matin de préférence, nettoyez la surface dorsale de votre langue. Vous pouvez le faire avec votre brosse à dents, à l'aide d'une cuillère ou encore avec une brosse ou un gratte-langue spécialement conçus à cet effet. Ces articles sont en vente dans les pharmacies ou les drogueries.

Le nettoyage de la partie arrière de la langue, là où se trouvent le plus grand nombre de bactéries, provoque souvent des nausées. Prenez donc le temps de vous habituer et cessez le nettoyage dès que survient la nausée. Respirez plusieurs fois profondément et rincez-vous la bouche à l'eau, avant toute nouvelle tentative. En Asie, le nettoyage de la langue fait partie de l'hygiène matinale de chacun.

née de boissons sucrées telles que thés froids, sodas ou boissons énergisantes; il en va de même pour les barres chocolatées ou autres confiseries. La grande distribution aussi, malgré les évidences épidémiologiques et toutes les actions de promotion de la santé, ne fait montre d'aucune retenue dès qu'il s'agit de produits sucrés: cela génère sans doute un abondant chiffre d'affaires. Elle place des palettes de sucreries près des caisses et les parents, qui ne voudraient pas en acheter, sont mis sous pression lorsqu'ils sont accompagnés de leurs enfants.

### Soutien aux parents et aux enfants et adolescents

Dans ce contexte difficile, il faut agir pour que les crèches, les jardins d'enfants et les écoles donnent de bons exemples et proposent des collations saines. Mais, en règle générale, ce sont toujours les parents qui vont décider de celle

que leur enfant emmènera avec lui au jardin d'enfants ou à l'école. À partir de l'année scolaire 2009 / 2010, les cantons de Zurich, Soleure et Zoug apporteront leur soutien aux parents dans cette tâche quotidienne: les écoliers des premières années primaires recevront un «box de récréation» personnel pour le transport des collations ainsi qu'un gobelet personnel. La première fois, la boîte sera garnie d'un fruit frais et d'une fiche à l'intention des parents. Les conseils contenus dans cette fiche comprennent des propositions pratiques sur la manière de composer chaque jour une collation saine. Le gobelet reste à l'école et fera en sorte que les enfants boivent plus d'eau du robinet et moins de boissons sucrées. La distribution en sera assurée par les monitrices dentaires scolaires (MDS) qui se rendent chaque année dans les classes pour des exercices de brossage des dents. Les MDS et les enseignants pourront intervenir à plusieurs reprises au sujet des collations, afin d'accroître l'acceptation des informations communiquées en ces occasions.

### CONSULTATION D'ALIMENTATION

## Qu'est-ce que vous buvez?

Toutes les boissons ne sont pas pareilles. La boisson que vous prendrez pour couvrir votre besoin quotidien en liquide joue un rôle très important, surtout pour vos dents.

### L'eau du robinet, tout simplement

L'eau du robinet est la boisson idéale: partout en Suisse, elle est d'une qualité excellente et fait l'objet de contrôles réguliers. Elle est bon marché, disponible presque partout et en tout temps, écologique. Vous trouvez que c'est monotone de ne boire que de l'eau? Eh bien, essayez de rajouter dans la cruche une fine tranche de citron bio, de limette ou d'orange, quelques feuilles de menthe poivrée ou de mélisse, et vous aurez toute une palette d'arômes variés à votre disposition. Si l'on se prépare une tisane avec des herbes ou des écorces de fruits, alors on aura pour la saison froide une boisson savoureuse qui réchauffera. Pour l'été, on laissera refroidir, on ajoutera quelques glaçons, et voilà un délicieux thé froid aromatique!

### «Boissons» sucrées

Les «boissons» édulcorées par addition de sucre telles que les limonades, sodas, thés froids ou sirops ne font pas partie du groupe des boissons: ce sont des sucreries. On y trouve également des acides, des colorants et des arômes. Plus que d'eau, elles contiennent des quantités considérables de sucre. Elles sont très riches en calories en raison de leur très haute teneur en sucre, soit de 80 à 120 grammes par litre. Cela correspond à vingt à trente morceaux de sucre! De plus, elles ne désaltèrent pas vraiment ni apaisent la faim, si bien qu'on en boit plus que nécessaire: les calories supplémentaires se transforment ensuite en graisse. Il a été démontré que les boissons sucrées favorisent l'obésité. Elles se substituent à des aliments de base riches en substances nutritives qui



D'un prix avantageux, disponible presque partout, écologique et d'une qualité irréprochable: l'eau du robinet est la boisson idéale.

sont, de fait, exclues de nos menus. Il en résulte une alimentation déséquilibrée, pauvre en vitamines et en minéraux.

### Jus de fruits

Les jus de fruits ne sont pas non plus de véritables boissons. Le jus de fruits peut être qualifié d'aliment liquide, car il contient le sucre du fruit d'origine, ainsi qu'une grande partie de ses composants. Le jus de fruits est souvent utilisé pour se désaltérer. Même s'il est pur et naturel, c'est-à-dire sans adjonction de sucre cristallisé, il est comparable aux limonades du point de vue de son contenu en sucre et en calories. Il contient aussi des vitamines, des minéraux et d'autres substances végétales utiles qui le rendent infiniment meilleur pour la santé qu'un soda par exemple. Cependant, il ne faut pas en boire des litres: un verre par jour suffit. Il vaut mieux compléter sa portion quotidienne de fruits ou de légumes par un plat cuisiné. Il est aussi recommandé de manger un fruit entier à la main: on profitera ainsi des fibres alimentaires qu'il contient.

## Nouvelles brèves

### Le siège favori de la plaque

La plaque se développe de préférence sur la surface des dents, le long de la gencive. À cet endroit, il est relativement aisé de l'enlever à l'aide de la brosse à dents. On peut contrôler la réussite de l'opération à l'aide des comprimés spéciaux révélateurs de plaque. La plaque s'installe également dans les endroits difficiles d'accès, par exemple dans les espaces interdentaires. Votre médecin dentiste connaît parfaitement les produits dont vous avez besoin pour une hygiène dentaire optimale. Ce n'est qu'alors que l'achat de soie dentaire, de cure-dents spécialisés en bois ou de brossettes interdentaires est indiqué.

### Méthodes historiques de blanchiment

Chez les Romains, la méthode approuvée pour le blanchiment des dents consistait à se laver les dents avec l'urine de garçons pré-pubères. Chez les Aztèques également, les dents étaient nettoyées avec de l'urine. Pierre Fauchard, considéré comme le fondateur de la médecine dentaire moderne, faisait la même recommandation dans le Paris du XVIII<sup>ème</sup> siècle. Dans l'Égypte ancienne, le rinçage quotidien de la bouche était également la méthode de nettoyage habituelle, le produit de rinçage utilisé, d'après ce que l'on sait, était le natron.

### Entretien de la brosse à dents

Il faut aussi prendre soin de sa brosse à dents: rincez-la abondamment après chaque utilisation en éliminant les restes de dentifrice. Rangez-la la tête vers le haut dans le verre à dents, ou bien posez-la horizontalement sur le verre, les poils vers le bas. Ne la rangez jamais dans une armoire ou dans un récipient si elle est encore humide. Changez-en lorsque les poils sont courbés, au plus tard tous les deux mois. Ceci vaut aussi pour les brosses des brosses à dents électriques.

Autres informations sur ce sujet  
[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## CONSEIL

# Protéger sa dentition des accidents

Le sport et les jeux comptent parmi les occupations favorites de nos enfants. C'est pourquoi les accidents et les blessures, surtout lors de la pratique de sports dangereux, ne sont pas rares, en particulier lorsqu'ils pratiquent des sports à risque. Protégez les dents de vos enfants au moyen d'une protection spécifique appropriée qui amortira les coups et les chocs. Elle protégera les dents antérieures des chocs directs, préviendra la fracture de cuspides sur les dents postérieures et évitera les lésions des parties molles telles que la langue, les lèvres, etc. Assurez-vous que votre enfant pourra toujours, en dépit de la protection, respirer par la bouche, avaler sa salive et parler. Encore un bon conseil: une protection spécifique individuellement réalisée par votre médecin-dentiste pour votre enfant est largement préférable aux produits en vente



Le meilleur protège-dents pour votre enfant, c'est votre médecin-dentiste SSO qui saura le réaliser.

libre dans le commerce, qui doivent de toute façon être adaptés!

## CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association

# SSO

Nos médecins-dentistes.

Colophon Commission centrale d'information, Etienne Barras/Service de presse et d'information de la SSO, case postale, 3000 Berne 8 Rédaction Giorgio Menghini, Marianne Honnegger, Felix Adank, Urs Laederach Conception atelierrichner.ch Layout Marianne Kocher Impression Stämpfli Publikationen AG, Berne Photos iStockphoto Copyright SSO