

PROPHYLAXIE

Nettoyer les dents de ses parents



Soigner la bouche d'un parent âgé demande courage et doigté, mais contribue à sa qualité de vie. (Photo: iStock)

Les personnes qui s'occupent de leurs parents âgés en perte d'autonomie doivent penser à l'hygiène bucco-dentaire quotidienne. Il est plus facile de manger et de parler avec une bouche saine. Prendre bien soin de ses dents est important à toutes les étapes de la vie.

En vieillissant, de nombreuses personnes perdent leur autonomie. Cuisiner, se laver, prendre soin de son corps, autant de gestes quotidiens habituellement aisément accomplis qui peuvent s'avérer difficiles, voire impossibles l'âge avançant. Bien que devenant tributaires de l'aide de tiers, bon nombre de personnes concernées souhaitent rester à la maison. Dans notre pays, pour éviter la maison de retraite ou le foyer médicalisé à leurs proches, des dizaines de milliers de filles,

de fils, compagnes ou compagnons les aident au quotidien. Une étude d'« Aide et soins à domicile Suisse » a montré qu'en 2013, ces derniers ont consacré quelque 64 millions d'heures à aider et soigner leurs aînés.

Partie de l'hygiène corporelle

Les personnes qui soignent leurs parents sont fortement sollicitées, au point, parfois, d'en oublier

> **14** Un demi-litre de jus de pommes contient l'équivalent de quatorze morceaux de sucre. Le sucre et l'acidité des jus de fruits nuisent aux dents. Il en va de même pour les boissons acides: un demi-litre de cola contient treize morceaux de sucre et un demi-litre de thé froid sept morceaux et demi. L'eau reste le meilleur moyen d'étancher la soif: elle ne contient pas de sucre et elle est bonne pour les dents et le corps.

l'hygiène bucco-dentaire. Mais celle-ci fait partie intégrante de l'hygiène corporelle quotidienne pour laquelle les personnes en perte d'autonomie ont justement besoin d'aide. Agées, elles peuvent manquer d'habileté et de motricité fine au point de ne plus être en mesure de se brosser les dents ou de nettoyer leurs prothèses convenablement. Elles ne parviennent plus à tenir leur brosse à dents correctement et à accomplir le brossage avec la précision requise. De plus, leur vue baisse et cela ne leur facilite pas la tâche. D'autres encore oublient même complètement ou sporadiquement leur hygiène bucco-dentaire, par exemple parce qu'elles sont atteintes de démence.

Plus de qualité de vie

L'hygiène bucco-dentaire quotidienne est très importante. Chez les personnes âgées, la négliger provoque rapidement caries et inflammations de la gencive qui dégénèrent parfois en infection. Les infections sont douloureuses et amoindrissent la qualité de vie. Les personnes affectées n'ont plus de plaisir à manger. En outre, des dents saines ou des prothèses bien soignées permettent aux aînés de parler distinctement. Ceux qui n'y parviennent plus évitent souvent les contacts sociaux. Une bouche saine permet d'apprécier un repas en commun.

Accompagner l'hygiène bucco-dentaire quotidienne

Soigner la bouche d'un parent demande courage et doigté. La bouche est une partie sensible du corps humain. Tant que la personne âgée parvient à assurer son hygiène bucco-dentaire elle-même, il faut la laisser faire. Il y a des moyens pour l'encourager tels que brosse à dents électrique, brosse à dents avec manche ergo-

nomique ou miroir grossissant. La personne qui accompagne son parent peut le regarder se brosser les dents et, au besoin, compléter le brossage ici et là. Lorsqu'il ne parvient plus à nettoyer ses dents lui-même, c'est à l'accompagnant d'effectuer tous les gestes de l'hygiène quotidienne pour son parent. Le moment le plus adéquat est après le repas du soir.

Comment procéder ?

Portez des gants à usage unique pour aider une personne à se brosser les dents : c'est plus hygiénique et les gants vous protègent contre les contaminations. La meilleure façon de faire est de vous placer latéralement derrière la personne assise ou couchée qui appuie sa tête contre votre torse. Maintenez sa mâchoire inférieure avec une main et effectuez les mouvements de brosse avec l'autre. Pour le brossage des dents, la SSO recommande



Tant que la personne âgée parvient à assurer son hygiène bucco-dentaire elle-même, il faut la laisser faire. (Photo : iStock)

d'utiliser une brosse souple et un dentifrice doux. Il faut poursuivre le brossage même en cas de saignement de la gencive et consulter un médecin-dentiste si la situation ne s'améliore pas au bout de deux semaines.

Prothèses

Les couronnes, ponts et implants doivent également être nettoyés avec soin. Il faut en effet éviter la formation d'une plaque bactérienne qui attaque la muqueuse et les dents naturelles en place. Les brossettes interdentaires conviennent bien au nettoyage des espaces entre dents artificielles et naturelles.

Les prothèses amovibles ne se nettoient pas en bouche. Les dentifrices normaux ne convenant pas, la meilleure façon de les nettoyer est d'utiliser une brosse spécifique et du savon liquide. Lorsque les « troisièmes dents » présentent des taches ou des traces de tartre tenaces, il suffit de les laisser tremper durant 30 minutes dans une solution composée à parts égales d'eau et de vinaigre alimentaire avant de les brosser énergiquement et de les rincer à grande eau.

Bien-être buccal : quelques conseils

Boire beaucoup : La sensation de soif diminue avec l'âge. Les personnes âgées souffrent souvent de sécheresse buccale. Boire de l'eau favorise la production de salive. La salive, à son tour, facilite la mastication et la déglutition, elle a un effet antibactérien et neutralise les acides.

Mordre et mastiquer : Chaque fois que c'est possible, les personnes âgées doivent privilégier les aliments qui n'ont pas été réduits en purée. Mordre et mastiquer sont un bon entraînement pour les muscles masticateurs.

Contrôles dentaires : Des visites régulières au cabinet dentaire permettent de prévenir bien des problèmes. Certains médecins-dentistes font également des visites à domicile pour les patients qui ne peuvent plus se rendre au cabinet. Renseignez-vous !

Manuel d'hygiène bucco-dentaire

Dans sa boutique en ligne, www.sso-shop.ch, la SSO propose un manuel d'hygiène bucco-dentaire. Il s'agit d'un guide rédigé à l'attention du personnel soignant des établissements médico-sociaux, mais qui peut être utile aux proches qui s'occupent de leurs aînés. Vous y trouverez de précieux conseils sur l'hygiène bucco-dentaire et le nettoyage des prothèses de patients âgés ainsi que des indications sur les produits appropriés.

Santé buccale en Suisse

La page www.bouchesaine.ch/fr/soins du site Web de l'Action Santé buccale en Suisse vous renseigne sur l'hygiène bucco-dentaire des personnes âgées. Les informations les plus importantes sont résumées dans une vidéo.



Attention aux yogourts, leur étiquetage révèle souvent qu'ils contiennent beaucoup de sucre. Bon à savoir: un morceau de sucre suisse pèse quatre grammes. (Photo: iStock)

les produits finis, car ils contiennent souvent des sucres cachés. Certains fruits contiennent des acides et beaucoup de sucre, ce qui peut nuire aux dents. Il ne faut pourtant pas y renoncer, car ils contiennent d'importants nutriments. Pour ménager ses dents, on peut se rincer la bouche avec de l'eau ou mâcher un chewing-gum marqué du « bonhomme Quenotte » après avoir consommé une orange ou une banane, par exemple. En revanche, les boissons sucrées n'apportent aucune valeur ajoutée à l'organisme. Fortement chargées en sucres et acides, elles sont un poison pour les dents.

ASSOCIATION SYMPADENT

Acheter des produits qui ne nuisent pas aux dents

Éviter les caries commence lors des commissions déjà. Choisir des produits sains profite aux dents et à tout l'organisme. Il n'est pas indispensable de renoncer à tous les aliments sucrés: les douceurs porteuses du logo Sympadent sont inoffensives pour les dents.

Les caries se forment lorsque des bactéries contenues dans la plaque dentaire transforment le sucre des aliments en acide. Les acides attaquent la surface des dents. Ils ramollissent l'émail et finissent par excaver la dent.

En l'absence de sucre, les bactéries ont moins de nourriture à transformer en acide. En faisant attention à l'alimentation, nous prévenons les lésions dentaires. Combinée à une hygiène dentaire soigneuse avec un dentifrice fluoré, une nourriture appropriée permet de garder des dents saines.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Qui veut protéger ses dents évite les aliments qui contiennent du sucre et ceux qui sont acides. D'une manière générale, on peut dire que ce qui est bon pour le corps l'est aussi pour les dents. Légumes et fruits frais, produits non raffinés et produits laitiers entrent dans une alimentation saine. Attention toutefois aux

yogourts et mueslis: leur étiquetage révèle souvent qu'ils contiennent beaucoup de sucre, en particulier les céréales pour le petit-déjeuner destinées aux enfants. Les yogourts nature et les mélanges de céréales à faible teneur en sucre sont le meilleur choix, pour les dents et pour tout l'organisme en général. Il faut également faire preuve de prudence avec

Des douceurs ? Oui, mais des douceurs qui ménagent les dents...

Prendre soin de ses dents ne signifie pas qu'il faut renoncer complètement aux douceurs. Pour de nombreux produits allant du chewing-gum au chocolat en passant par des bonbons et autres confiseries, l'Association Sympadent atteste qu'ils ne font pas courir de risques à vos dents. Au moment des achats, il est facile d'identifier ces articles qui portent le logo du bonhomme Quenotte sous son parapluie. Ce label garantit que le produit qui l'arbore ne nuit pas aux dents.



Association Sympadent

L'Association Sympadent est une association d'utilité publique fondée en 1982 par des professeurs de toutes les cliniques universitaires de médecine dentaire de Suisse. Depuis lors, elle s'engage pour la santé bucco-dentaire de la population suisse. Comptant plus de 1000 membres individuels, dont des médecins-dentistes, des hygiénistes dentaires et des monitrices dentaires scolaires, l'Association Sympadent dispose d'un réseau de spécialistes étendu.

Pour de plus amples informations :

www.zahnfreundlich.ch/fr/; 061 271 22 25; info@zahnfreundlich.ch.

Additif E 330

Lorsque l'additif E 330 entre dans la composition d'un aliment, ce dernier peut nuire à vos dents. Cet additif désigne l'acide citrique. Il attaque l'émail et est susceptible de provoquer des érosions. L'acide citrique entre dans la composition d'aliments de toutes sortes, en particulier dans les boissons sucrées ou énergisantes.

Payer la consultation manquée ?

Le patient qui ne peut se rendre au cabinet dentaire doit l'annoncer au moins 24 heures avant la consultation. Le tarif dentaire indique le montant que le médecin-dentiste est en droit de facturer pour ce rendez-vous manqué. Le praticien ne peut toutefois exiger cette compensation que s'il n'est pas parvenu à utiliser le temps pour un autre patient.

SSO : un label de qualité

Les membres de la Société suisse des médecins-dentistes SSO se conforment aux Lignes directrices relatives à la qualité en médecine dentaire de la SSO. Cet instrument permet à chaque praticien de contrôler la qualité de son propre travail. Les patients traités par un membre de la SSO sont donc en droit de s'attendre à des soins de haute qualité.

La salive, un liquide miracle

La salive est essentielle pour la santé bucco-dentaire : elle contient des minéraux qui renforcent l'émail et neutralisent les acides qui attaquent les dents. Elle a en outre un effet antibactérien et accélère la cicatrisation. Mais que faire en cas de sécheresse buccale ? Boire plus d'eau et, de temps à autre, mâcher un chewing-gum Sympadent stimulent la production de salive.

Ces solides dents de castor

Les castors ont des dents très solides et résistantes. Ceci est dû au fait que leur émail est très riche en fer. C'est ce dernier qui leur donne cette couleur jaune caractéristique et qui les protège contre les acides, donc contre la carie.

Autres informations : www.sso.ch

Respirer par la bouche : un facteur de risque pour les dents ?

Respirer par la bouche en dormant aggrave le risque de carie. C'est ce que des chercheurs néo-zélandais ont mis en évidence lors d'une expérience.

Il y a certes des occupations plus agréables que de dormir avec un pince-nez. C'est pourtant ce que quelques Néo-Zélandais ont fait de leur plein gré. Ils ont dormi plusieurs nuits durant tour à tour avec et sans pince-nez les obligeant à respirer par la bouche. Au moyen d'un appareil personnalisé, les chercheurs ont mesuré leur pH buccal (degré d'acidité).

Une bouche acide favorise la carie

Les volontaires n'ont peut-être pas particulièrement bien dormi, mais grâce à eux, les chercheurs ont pu montrer que respirer par la bouche en dormant est un facteur de risque pour la santé des dents. Le pH moyen est descendu à 6,6

chez les volontaires obligés de dormir en respirant par la bouche, soit plus bas qu'en respirant par le nez. Pour certains d'entre eux, il a même atteint 3,6. Or, un pH buccal inférieur à 5,5 est considéré comme très acide et peut provoquer des caries. Un environnement acide dans la bouche encourage le développement d'un biofilm dommageable pour les dents. Si vous avez tendance à respirer par la bouche en dormant, vous devriez en parler à votre médecin-dentiste. Ce dernier pourra juger s'il est nécessaire d'adapter votre hygiène dentaire en conséquence ou si d'autres mesures s'imposent.

HUMOUR

