

Partie 6

Prévention des maladies bucco- dentaires

Importance de la prévention	6 - 1
Brossage des dents	6 - 2
Utilisation de la soie dentaire	6 - 5
Fluorure	6 - 8
Résine pour scellement des puits et fissures	6 - 10
Visites chez le dentiste	6 - 11
Santé dentaire publique	6 - 13
Produits en vente libre	6 - 14

Importance de la prévention

Mieux vaut prévenir que guérir comme le dit le vieil adage. Cela s'applique certainement aux soins dentaires appropriés prodigués tôt.

Plusieurs facteurs causent les problèmes dentaires. Le manque de connaissances sur les bonnes techniques de soins bucco-dentaires, leur application négligente, les fausses conceptions au sujet des visites chez le dentiste, les impératifs économiques, une nutrition déficiente et de mauvaises habitudes de consommation contribuent aux maladies dentaires. Certes, les problèmes dentaires existent réellement. En revanche, la plupart d'entre eux peuvent être prévenus si les enfants, les parents et les enseignants connaissent bien la nature de leurs causes, s'ils mettent en pratique des bonnes méthodes de prévention et s'ils sont sensibilisés à la nécessité des soins dentaires réguliers. Des dents et des gencives en santé jouent un rôle important et sont désormais à la portée de chacun d'entre nous grâce aux progrès scientifiques réalisés dans le domaine de la dentisterie.



Brossage des dents

Se brosser les dents avec un dentifrice fluoré demeure l'une des façons les plus efficaces pour enlever de la surface exposée des dents les bactéries qui causent la plaque. Pour que le brossage soit efficace, il est recommandé de se brosser les dents deux fois par jour, pendant environ deux à quatre minutes, soit une fois le matin et une autre le soir, avant de se coucher. Quand on ne peut se brosser les dents qu'une fois par jour, il est préférable de le faire avant de se coucher, car les aliments laissés sur les dents pendant la nuit peuvent être convertis en aliments utilisables pour les bactéries qui sécrètent des acides, diminuant ainsi les niveaux de PH et causant des caries. Soulignons également que pendant la nuit, la quantité de salive sécrétée diminue, augmentant la concentration des acides. Il est donc recommandé qu'un adulte supervise le brossage de dents des enfants de moins de six ans ou y participe.

Lorsque les circonstances ne se prêtent pas au brossage, d'autres solutions comme se rincer la bouche avec de l'eau, manger un morceau de fromage ou mâcher de la gomme sans sucre immédiatement après avoir mangé peuvent réussir à prévenir les maladies dentaires.

Lorsque vous choisissez une brosse à dents, choisissez de préférence une brosse ...

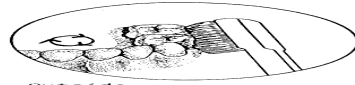
- ★ qui est munie de soies douces;
- ★ qui a une petite tête en mesure d'atteindre facilement chaque dent, surtout celles qui sont situées complètement à l'arrière de l'arcade dentaire;
- ★ qui est dotée d'un gros manche, car les enfants peuvent le saisir plus facilement.

Des brosses à dents électriques sont offertes avec une variété de caractéristiques. Les personnes qui ont des besoins spécifiques devraient consulter les professionnels dentaires pour connaître leurs recommandations à ce sujet. Les brosses à dents électriques à action rotative sont recommandées (p. ex. : les modèles Braun™, Oral B™, etc.).

Entretien de la brosse à dents

- ★ Rincer la brosse à dents après chaque utilisation et la laisser sécher à l'air ambiant.
- ★ Remplacer la brosse à dents dès que ses soies deviennent usées ou pliées, soit environ aux trois mois.
- ★ Remplacer la brosse à dents après une maladie, un rhume ou une grippe.
- ★ Il est recommandé d'éviter de partager sa brosse à dents avec qui que ce soit! Les maladies dentaires sont causées par des bactéries et sont, par conséquent, contagieuses!

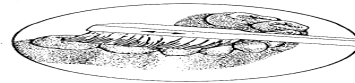
Méthode de brossage



Outside



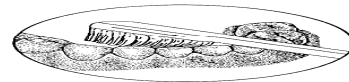
Inside back



Chewing surfaces



Use short, light circular strokes. If too much pressure is used, the teeth and gums may be injured.



Inside front Sweep the back of the front teeth and bottom.

Arcade extérieure

Donner des coups de brosse brefs et légers, dans un mouvement circulaire. Lorsqu'une pression trop forte est exercée, les dents et les gencives risquent d'être endommagées.

Arcade intérieure arrière

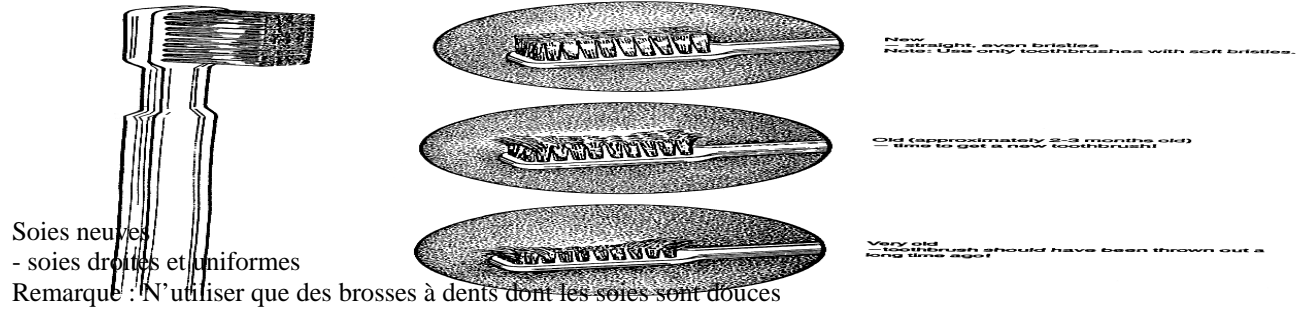
Arcade intérieure avant

Brosser la face intérieure des dents avant dans un mouvement de va-et-vient vertical.

Surfaces de mastication

Ontario Association of Public Health Dentistry

Soies usées



Soies neuves

- soies droites et uniformes

Remarque : N'utiliser que des brosses à dents dont les soies sont douces

Soies usées (environ deux à trois mois)

- le moment est venu de changer de brosse à dents

Soies très usées

- la brosse à dents aurait dû être remplacée il y a très longtemps!

Utilisation de la soie dentaire

La soie dentaire permet d'enlever la plaque et les débris qui se coincent trop profondément entre les dents et les gencives pour que les soies d'une brosse à dents réussissent à les déloger. On peut alors utiliser la soie dentaire chaque jour avant ou après le brossage des dents. Il est recommandé d'utiliser la soie dentaire une fois par jour afin de prévenir la formation de tartre chez les enfants de 10 ans et plus. Les parents d'enfants plus jeunes devraient passer la soie dentaire entre les dents de leurs enfants, ceux-ci ne possédant pas la dextérité manuelle pour le faire.

La soie dentaire est un fil solide habituellement fabriqué avec des fibres de nylon.

Quelle est la meilleure soie dentaire?

Bien qu'aucune étude connue n'indique qu'une soie dentaire soit meilleure qu'une autre, nous devons souligner que les caractéristiques bucco-dentaires d'une personne peuvent l'inciter à préférer un type de soie plutôt qu'un autre. Demandez l'avis d'un professionnel dentaire pour déterminer quelle est la soie dentaire qu'il recommande.

Types de soie dentaire

La soie dentaire **cirée** est recouverte d'un enduit qui ressemble à de la cire et est disponible sous diverses formes (p. ex. : légèrement cirée).

La soie dentaire **non cirée** n'est pas enduite de cire. Ses fibres se séparent et s'aplatissent lorsqu'elles balaient la surface de la dent.

La soie dentaire **aromatisée** est disponible sous forme cirée ou non cirée.

La **bande ou le ruban dentaire** est une version élargie de la soie dentaire ordinaire, sauf qu'elle est de forme aplatie, alors que la soie dentaire est ronde.

Les fibres de la **soie dentaire fluorée** contiennent du fluorure.

La soie dentaire **Super floss™** mesure environ 12 pouces de long. Les deux premiers pouces sont rigides, puis les deux à trois pouces suivants ont une consistance laineuse, alors que le reste est une soie dentaire non cirée. La partie d'apparence laineuse peut servir à nettoyer sous les ponts dentaires ainsi que les endroits édentés.

La soie dentaire à base de **PTFE (Polytétrafluoroéthylène)** glisse très facilement entre les dents et ne s'effiloche pas.

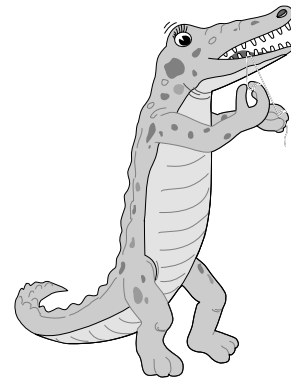
La soie dentaire de **nylon tressé** est utilisée dans le cas d'implants dentaires.

Méthode d'utilisation de la soie dentaire

Il est important de savoir que l'utilisation inadéquate de la soie dentaire peut endommager la structure de la dent, les gencives et les tissus de soutien. Le nettoyage peut s'accompagner de douleurs et de saignements pendant les premiers jours d'utilisation de la soie dentaire. Si la douleur ou les saignements persistent après la première semaine d'utilisation, il est recommandé de consulter un professionnel dentaire. L'utilisation de la soie dentaire est une habileté qui requiert souvent de la persistance et de la pratique. Les personnes qui l'utilisent pour la première fois peuvent trouver l'utilisation d'un miroir utile.

Les enfants qui portent une prothèse orthodontique peuvent avoir besoin d'une aide professionnelle pour apprendre à utiliser efficacement un dispositif interdentaire.

Les **manches de soie dentaire** sont conçus pour tenir la soie dentaire afin d'éliminer la nécessité d'insérer les doigts dans la bouche. Même s'il existe plusieurs modèles, le plus populaire demeure celui en forme de triangle. L'utilisateur tient le manche et glisse la soie dentaire entre les points de contact dans la bouche. Ces dispositifs peuvent s'avérer particulièrement utiles pour les personnes qui ont des problèmes de dextérité manuelle, celles qui doivent composer avec les contraintes physiques posées par les très grandes dimensions de leurs mains, ou encore celles qui ont un réflexe nauséux très prononcé.



Ontario Association of Public Health Dentistry

Utilisation de la soie dentaire

Wrap the floss around the index finger and the thumb should be spread in such a way that the floss is one meter long.



For the upper teeth use the index finger and the thumb to guide the floss. The thumb should be on the inner side. Use the two index fingers for passing the lower teeth. The floss should not be pulled too hard as to cause bleeding.



Gently insert floss between the teeth by moving back and forth in a saw saw fashion. Do not force the floss as it may cause bleeding.



Move the floss up and down of the side of each tooth. Move the floss to the side of the tooth and repeat the same motion. Use the index finger to move the floss to the side of the tooth.



Enroule la soie dentaire autour de tes majeurs. La soie devrait avoir un mètre de longueur (environ la longueur d'un bras).

Pour les dents du haut, utilise l'index et le pouce pour t'aider à guider la soie. Le pouce devrait se situer à l'extérieur.

Utilise les deux index pour passer la soie entre les dents du bas. Remarque : les doigts qui guident la soie devraient se trouver à tout au plus 2,5 cm l'un de l'autre.

Insère doucement la soie entre les dents, en faisant un mouvement de scie. Ne force pas la soie pour la faire passer entre les dents et ne la pousse pas trop fort ce qui pourrait faire saigner la gencive.

Déplace la soie du haut vers le bas sur le côté d'une dent deux ou trois fois jusqu'à ce que la surface soit propre.

Déplace la soie sur la surface de la dent voisine et répète le mouvement.

Remarque : Lorsque la soie d'effiloche ou devient souillée, déplace la soie d'un majeur à l'autre pour avoir une section de soie propre à utiliser.

Fluorure

Le fluorure est une substance minérale que l'on trouve à l'état naturel dans l'eau, le sol, le roc, l'air, les tissus végétaux et animaux. Une exposition à une quantité appropriée de fluorures permet de réduire considérablement les risques de caries. L'Association dentaire canadienne (ADC) préconise l'utilisation du fluorure dans la prévention de la carie dentaire. La fluoration des sources communautaires d'approvisionnement en eau est reconnue comme étant l'une des mesures préventives les plus réussies dans l'histoire des soins de santé.

De quelle façon le fluorure agit-il?

Le fluorure atténue les risques de caries dentaires de deux façons. Premièrement, lorsqu'il est absorbé au moment de la formation de la dentition, le fluorure s'incorpore aux tissus en formation, créant ainsi un type d'émail plus résistant (fluorure systémique). Le plus grand avantage est cependant attribué lorsque la surface de la dent est exposée au fluorure après sa sortie dans la bouche (fluorure topique). L'émail et la dentine d'une dent sont composés de cristaux de minéraux, en l'occurrence de calcium et de phosphate, dans une matrice de protéines. L'acide sécrété par les bactéries générées pendant le métabolisme des glucides permet de dissoudre facilement ces minéraux dentaires. La fluoration topique se concentre dans la plaque dentaire, prévenant ainsi la dissolution des minéraux. Le fluorure peut réparer les dommages provoqués au cours des premiers stades de la carie, en reminéralisant la surface de la dent et en y attirant des atomes de calcium dans la salive. Soulignons également que le fluorure interfère avec l'activité enzymatique des bactéries, réduisant leur habilité à sécréter de l'acide.

De quelle façon obtenons-nous ce fluorure?

Le fluorure provient de nombreuses sources, tant systémiques que topiques.

Le **fluorure systémique** est absorbé dans le métabolisme à partir de diverses sources qui peuvent comprendre :

- ★ les **boissons et les aliments** tels que les légumes, le poisson et les breuvages;
- ★ l'**eau potable** provenant des puits ou des systèmes d'aqueducs et qui peut contenir du fluorure à l'état naturel;
- ★ l'**eau fluorée des systèmes municipaux d'approvisionnement en eau** offre l'avantage de réduire les caries dentaires à des coûts minimes. Il n'existe aucune distinction entre les avantages conférés par le fluorure que l'on trouve dans la nature et celui qui est ajouté au système d'approvisionnement en eau des collectivités.
- ★ les **comprimés/gouttes de fluorure** ne devraient être pris que sur recommandation d'un dentiste. Un dentiste ne recommande ce genre de supplément qu'aux enfants à risques élevés de caries habitant dans une collectivité non alimentée par un système d'approvisionnement en eau fluorée. Il est recommandé qu'un laboratoire reconnu analyse l'eau de source naturelle (puits) consommée par un enfant avant qu'il ne prenne des suppléments de fluorure. Les résultats de ces analyses devraient être transmis au dentiste de la famille qui sera alors en mesure de formuler les recommandations appropriées.
- ★ l'**eau en bouteille** peut contenir ou non du fluorure; la concentration devrait toutefois être indiquée sur l'étiquette du produit.

Ontario Association of Public Health Dentistry

Le **fluorure topique** est appliqué à la surface de la dent et ses sources comprennent :

- ★ les **rinçes-bouches, les gelées et les vernis fluorés** qui sont fournis sur recommandation d'un professionnel dentaire. L'application de ces substances fluorées peut s'avérer indiquée pour les personnes présentant des risques élevés de contracter une maladie dentaire et qui doivent subir un traitement de désensibilisation dentaire.
- ★ le **dentifrice fluoré est** la source de fluorure la plus fréquente et, peut-être, la plus importante. Bien que cela soit censé être une application topique, beaucoup d'enfants de moins de trois ans l'avalent au lieu de le cracher lorsqu'ils se brossent les dents. À moins de n'utiliser qu'une petite quantité de dentifrice, cela peut mener à la formation de petites taches calcaires blanches (fluorose) sur l'émail des dents permanentes. Les directives suivantes régissent l'utilisation des dentifrices fluorés :

Les enfants de moins de six ans qui utilisent un dentifrice fluoré devraient :

- ★ laisser un adulte mettre le dentifrice sur leur brosse à dents;
- ★ n'utiliser qu'une toute petite quantité de dentifrice deux fois par jour à partir du moment où leurs dents ont fait leur apparition;
- ★ être encouragés à faire attention de ne pas avaler la pâte à dents lorsqu'ils se brossent les dents.

Il a été démontré que le fluorure est un moyen économique de prévenir les caries lorsqu'on le prend en quantité appropriée. Bien que l'ajout de fluorure aux systèmes d'approvisionnement en eau des collectivités, aux dentifrices, aux rinçes-bouches et à d'autres produits ait permis de réduire les caries dans tous les groupes d'âges, certaines inquiétudes ont été soulevées à l'égard des jeunes enfants qui, eux, peuvent en absorber en trop grande quantité, augmentant leurs risques de développer la fluorose. Soulignons qu'aucun autre effet nocif découlant de l'ingestion de doses optimales de fluorure n'a été cerné.

Résines pour scellement des puits et fissures

Les résines de scellement sont des enduits de protection en plastique très mince qui sont appliqués sur la surface de mastication des molaires. Ces produits permettent de prévenir les caries en bloquant physiquement leur progression, c'est-à-dire en remplissant les puits et les fissures où les débris de nourriture et les bactéries peuvent se retrouver coincés et causer des caries.

- ★ Les résines de scellement sont appliquées par des professionnels dentaires qualifiés.
- ★ Les résines de scellement demeurent en place pendant de nombreuses années, mais devraient être vérifiées régulièrement dans le cadre d'examens dentaires effectués par le dentiste.

Visites chez le dentiste

Les visites régulières chez un dentiste jouent un rôle important pour maintenir un bon état de santé général. Elles forment en outre une partie essentielle du programme de maintien d'une santé bucco-dentaire optimale.

Préparez les enfants à cette visite en décrivant les membres de l'équipe de soins dentaires comme étant des adultes amicaux qui désirent les aider à prendre soin de leurs dents. Évitez de leur donner l'impression que le dentiste pourrait leur causer de la douleur. **Les enfants qui acquièrent une attitude favorable envers les dentistes dès leur enfance seront davantage enclins à participer activement à leur santé dentaire.**

Quand la première visite chez le dentiste ne présente aucune urgence, l'équipe de soins dentaires peut alors prendre le temps de familiariser les enfants avec les lieux et le matériel. Beaucoup de livres et de vidéocassettes dans les bibliothèques et dans les magasins peuvent vous aider à préparer les enfants à leur « visite chez le dentiste ».



Ontario Association of Public Health Dentistry

L'équipe de soins dentaires

Les visites chez le dentiste demeurent l'occasion rêvée permettant aux enfants de développer une bonne relation avec le dentiste et son personnel, puis de comprendre leur rôle dans la prévention et le traitement des maladies bucco-dentaires.

Le dentiste

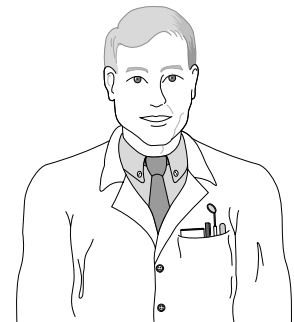
- ★ Effectue les examens, puis donne des conseils et des recommandations sur la santé des dents.
- ★ Assure la prestation de services préventifs et de traitements complets.
- ★ Enseigne aux gens de quelle façon ils peuvent prendre soin de leurs dents.

L'hygiéniste dentaire

- ★ Enseigne aux gens de quelle façon ils peuvent prendre soin de leurs dents.
- ★ Offre un traitement qui aide à prévenir les maladies bucco-dentaires telles que les caries et la maladie parodontale (des gencives).
- ★ Peut prendre des radiographies des dents lorsque le dentiste en prescrit.
- ★ S'acquitte d'une variété de fonctions, y compris de la thérapie clinique telle que l'application de la résine pour scellement des puits et fissures, l'application topique de fluorure et le nettoyage professionnel des dents, tel que prescrit par le dentiste.

L'assistante dentaire

- ★ Aide le dentiste ou l'hygiéniste dentaire à enseigner aux gens à prendre soin de leurs dents, ou encore le leur montre elle-même.
- ★ Stérilise les instruments.
- ★ Polit parfois les dents et applique le fluorure pour réduire les risques de caries.
- ★ Peut prendre des radiographies des dents si le dentiste en prescrit.



La réceptionniste

- ★ Prend les rendez-vous.
- ★ S'occupe de la facturation et de l'acquittement des factures.
- ★ Commande les fournitures, selon les besoins.

Santé dentaire publique

La *Loi sur la protection et la promotion de la santé* précise que les organismes de santé publique (les conseils de santé) doivent offrir ou assurer la prestation d'un minimum de programmes en santé dentaire publique dans les écoles, tel que prescrit dans les *Lignes directrices touchant les programmes et services de santé obligatoires*. Ces programmes comprennent :

- ★ une évaluation annuelle de la santé bucco-dentaire et une collecte de données sur les années ciblées;
- ★ la gestion du Programme de soins dentaires pour enfants (PSDE), y compris l'acheminement et le suivi des enfants jugés comme ayant un urgent besoin de soins dentaires;
- ★ l'affectation de ressources informatives en santé dentaire;
- ★ l'instauration de services de formation interne dans les écoles définies comme étant à risques élevés dans le cadre de l'évaluation de dépistage;
- ★ la prestation de services de prévention clinique aux enfants admissibles, d'après les dispositions du protocole du ministère de la Santé.

Les hygiénistes dentaires et les assistantes dentaires sont des visages connus dans les écoles, car elles participent aux dépistages dentaires, aux cliniques de prévention et à la présentation des ressources pédagogiques qui ont lieu chaque année. Outre les programmes précités, soulignons que bon nombre de municipalités et de gouvernements régionaux de plus grande envergure offrent des programmes de traitements complets aux élèves admissibles.

Produits en vente libre

Rince-bouches

Certains rince-bouches peuvent aider à réduire les bactéries, mais ne réussissent pas efficacement à enlever la plaque et les bactéries. Lorsque la mauvaise haleine cause un problème, l'utilisation d'un rince-bouche ne peut masquer que temporairement l'odeur.

Les rince-bouches ne sont généralement pas recommandés pour les enfants ou les adultes.

L'Association dentaire canadienne reconnaît certains rince-bouches. Il suffit de consulter l'étiquette à ce sujet.

Dispositifs d'irrigation buccale

Les dispositifs d'irrigation buccale permettent d'enlever les débris de nourriture, mais pas la plaque. Même s'il faut éviter de les considérer comme des solutions de rechange à la brosse à dents et à la soie dentaire, ils peuvent néanmoins leur servir de complément. Les professionnels dentaires peuvent en recommander l'utilisation aux personnes qui portent des appareils orthodontiques ou des prothèses dentaires.

Agents blanchissants

Les agents blanchissants sont disponibles en liquide, en gelée ou en pâte dentifrice. Ils peuvent éclaircir ou blanchir certaines taches et décolorations sur les dents qui peuvent avoir été causées par le café, le thé, les boissons au cola, le vin rouge ou le tabagisme. L'irritation de la gencive et l'inflammation de la pulpe dentaire font partie des effets secondaires qui pourraient donner lieu à un traitement radiculaire (traitement de canal).

Les **dentifrices qui combattent la plaque et le tartre** contiennent des ingrédients qui peuvent prévenir l'accumulation de la plaque et du tartre (au-dessus du rebord marginal de la gencive). Certains ingrédients peuvent également réduire l'inflammation et le saignement des gencives.

Le **dentifrice à base de bicarbonate de sodium** peut aider à enlever les taches et à réduire le taux d'acidité dans la bouche, diminuant, par le fait même, les risques de caries. On peut voir le sceau d'approbation de l'ADC sur certains de ces produits.

Le **dentifrice « naturel »** peut contenir des extraits d'herbes mais aucun fluorure. Ces dentifrices ne sont pas recommandés pour les enfants parce qu'ils ne sont pas fluorés.

Janvier 2000

**Ontario Association of
Public Health Dentistry**
