

santé

Maux de dents, à chaque cas sa solution

Tous les problèmes dentaires n'ont pas la même origine, ni la même localisation. On les soulage au cas par cas. *Par Claire Gabillat*

Selon une étude récente*, 77% des Français ont souffert de maux de bouche au cours de ces douze derniers mois. Des plus bénins aux plus douloureux. Beaucoup pourraient cependant être évités si les gestes de prévention étaient bien effectués. Des gestes qui commencent à la maison par un brossage doux, lent et régulier des dents pendant au moins 2 minutes, et ce, deux fois par jour. L'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD), qui vient d'actualiser ses recommandations, conseille aussi d'utiliser, en complément du brossage, le fil ou la brosse à dents le soir; d'adopter une alimentation équilibrée, en évitant les aliments contenant des sucres cachés; de supprimer les grignotages; et de rendre une visite annuelle à son chirurgien-dentiste. Un minimum. Qui ne suffit pas toujours, car les maux de bouche dépendent aussi d'autres facteurs, comme l'hérédité ou le positionnement des dents. Le point avec le Dr Emmanuel Vizioz, chirurgien-dentiste à Paris, et le Dr Vincent Nivet, médecin stomatologue à Saint-Nazaire (44).

J'ai les gencives qui saignent

LA RAISON Les saignements font partie des signes avant-coureurs caractéristiques d'une inflammation des gencives, appelée « gingivite ». Causée la plupart du temps par le durcissement de la plaque dentaire au-dessus et en dessous de la gencive, cette affection est le premier stade de l'atteinte des tissus de soutien de la dent – qu'on appelle le « parodonte ».



Elle peut dégénérer en maladie parodontale si elle n'est pas prise en charge, et entraîner le déchaussement des dents.

LA SOLUTION Brossez-vous minutieusement les dents avec une brosse ultra-souple, ou mieux, utilisez un hydropulseur dentaire (Oral B®, Panasonic®, Waterpik®...). Rincez-vous avec un bain de bouche spécifique (Méridol®, Parodontax®, Parogencyl®...). Dans tous les cas, une visite de contrôle chez le dentiste – et un détartrage – s'imposent. L'arrêt du tabac aussi, car le tabagisme joue un rôle dans la destruction du parodonte.

J'ai mal quand je mange froid ou chaud

LA RAISON L'hypersensibilité dentaire, qui se traduit par une douleur ressentie sur toutes les dents (et non localisée sur une seule, comme pour la carie), est très fréquente. Elle est provoquée par une mise à nu de la partie sensible

de la dent (la dentine), soit parce que l'émail qui la recouvre est altéré (érosion dentaire), soit parce que la gencive se rétracte (on parle alors de « récession gingivale »).

LA SOLUTION Optez pour une brosse à dents à poils souples et effectuez un brossage méthodique: « Brossez le haut, puis le bas, sans trop appuyer, et toujours du rouge vers le blanc, c'est-à-dire de la gencive vers les dents », conseille le Dr Emmanuel Vizioz. Utilisez un dentifrice pour dents sensibles (Buccotherm® Gencives sensibles, Elmex® Sensitive, Homéodents® Soins complets...). Évitez de consommer trop d'aliments acides (comme les sodas, les agrumes, le vinaigre...), tout particulièrement en dehors des repas (car l'acidité demeure alors sur les dents), et privilégiez la paille pour boire les sodas. Pensez aussi à vérifier que vous ne souffrez pas de reflux gastro-œsophagien. Si cela ne suffit pas, le dentiste peut déposer un vernis désensibilisant sur les dents et vous prescrire un gel fluoré.

J'ai des douleurs vives en un point précis

LA RAISON Il y a fort à parier que vous souffrez d'une carie. Cette cavité se forme à l'intérieur de la dent à la suite d'attaques acides répétées. Elle entame l'émail, avant de se propager aux tissus sous-jacents : la dentine et le nerf (la « pulpe »). La dent va d'abord devenir sensible au chaud ou au froid, aux aliments sucrés ou à la pression, puis une douleur va survenir sans raison concomitante, de temps en temps, jusqu'à devenir quasi permanente.

LA SOLUTION Une visite chez le dentiste s'impose, ainsi qu'une hygiène bucco-dentaire impeccable. Si vous êtes sujette aux caries, évitez de consommer des aliments « cariogènes » en dehors des repas (sucrés, mais aussi acides, tels que les jus de fruits, sodas, ketchup, etc.). Vous pouvez renforcer l'émail de vos dents en utilisant un dentifrice fluoré (Elgydium® protection caries, Elmex® Rouge, Fluocaril® Bi-fluoré, Pro-Email®, Sanogyl® Blanc...) et le protéger en mâchant des chewing-gums sans sucre pendant au moins 20 minutes après les

repas (par exemple le midi pour remplacer le brossage) : la salivation constitue en effet le premier bouclier contre les caries.

J'ai des aphtes

LARAISON Aussi gênantes soient-elles, ces petites lésions blanchâtres entourées d'un halo rouge sont généralement bénignes. Leur origine est encore mal connue, mais elles surviennent souvent après la consommation d'aliments « aphtogènes » (noix, gruyère, tomates...) ou de certains médicaments (antibiotiques, aspirine, substituts nicotiniques...). Il semble que le stress, la fatigue et la grossesse constituent également des facteurs favorisants, de même que certaines pathologies (maladies inflammatoires de l'intestin, maladie cœliaque...).

LA SOLUTION L'aphte guérit le plus souvent spontanément en 8 à 10 jours, mais il est possible de soulager la douleur grâce à des gels anesthésiques (Aftagel®, Pansoral®, Pyralvex®...) ou mieux, au moyen de pansements filmogènes (Urgo® Aphtes, Bloxaphte®, Hyalugel®...) qui permettent d'accélérer la cicatri-

sation. « Plus ces mesures sont prises tôt, meilleure est leur efficacité », insiste le Dr Nivet. Il devient impératif de consulter si la lésion ne guérit pas, récidive régulièrement ou si d'autres aphtes apparaissent.

J'ai une dent de sagesse qui pousse

LARAISON Si la poussée des dents de sagesse commence le plus souvent autour de 15 à 17 ans, leur éruption, qui peut être douloureuse et même provoquer de la fièvre, se fait en général plus tard, entre 20 et 25 ans, voire bien après ou même pas du tout. Il arrive en effet assez souvent que les dents de sagesse ne percent pas, ou seulement partiellement, parce qu'une autre dent ou des tissus lui font obstacle. « Il n'est pas rare de voir une dent "incluse" révéler ses symptômes à la trentaine, la quarantaine ou même la cinquantaine », explique le Dr Vizios.

LA SOLUTION Prenez un antidouleur (type paracétamol ou ibuprofène), badigeonnez la zone inflammatoire autour de la dent d'un

anesthésique local (Aftagel®, Pansoral®, Pyralvex®...) et fixez un rendez-vous chez votre dentiste. Il est en effet fort probable que ce dernier soit obligé d'extraire la dent.

Je grince souvent des dents

LA RAISON On appelle cela le «bruxisme». C'est un symptôme très courant, qui se produit surtout la nuit et peut entraîner, s'il est sévère, une usure prématurée, des fendillements, des fêlures, voire, à un stade plus avancé, des fractures des dents. Deux causes sont en général à l'origine du bruxisme : des dents mal alignées (ou absentes) et le stress.

LA SOLUTION Le traitement dépend de la cause : limage des dents trop hautes, appareillage pour celles qui sont mal positionnées, port d'une gouttière la nuit, etc. Il est évidemment conseillé de diminuer tous les facteurs favorisant le stress (thé, café, Coca-Cola, tabac ou alcool). La relaxation, type sophrologie ou yoga, la kinésithérapie, l'ostéopathie ou l'acupuncture peuvent agir sur les contractures et les douleurs musculaires associées.

J'ai un abcès dentaire

LARAISON L'abcès dentaire est la conséquence d'une infection bactérienne d'une dent (fracture d'une racine, carie profonde, infection sous une couronne d'une dent dévitalisée, dent pas soignée...) ou de la gencive (parodontite, dent de sagesse infectée...). Pour les prévenir, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire et faire des visites régulières de contrôle chez le dentiste.

LA SOLUTION Un abcès peut être dangereux s'il n'est pas traité. Prenez un rendez-vous en urgence dès les premiers symptômes (la fa-

meuse «rage de dents»). Le dentiste ne soignera pas tout de suite la dent infectée, mais vous prescrira un antibiotique adapté ainsi qu'un anti-inflammatoire et un antidouleur qui devraient vous soulager jusqu'à ce qu'il puisse intervenir. En attendant, évitez la chaleur et la position allongée, qui ont tendance à augmenter l'inflammation et donc la douleur, et appliquez de la glace sur la gencive atteinte.

Je peine à ouvrir les mâchoires

LA RAISON Les troubles des articulations de la mâchoire sont très fréquents. Il faut dire que ce ne sont pas les facteurs de risque qui manquent : anomalie morphologique, dents ou mâchoires mal alignées (malocclusion), absence de dents, mauvaises habitudes (mâcher trop souvent son crayon ou un chewing-gum, se ronger les ongles, etc.), stress (crispation des mâchoires), traumatismes (coups à la mâchoire ou fractures), arthrose, etc.

LASOLUTION « Si vos mâchoires sont douloureuses, font du bruit, se bloquent ou sont limitées à l'ouverture, il est important de consulter, car, dans la majorité des cas, cette consultation vous permettra d'en comprendre les raisons et d'être rassurée », assure le Dr Vincent Nivet. Les examens complémentaires (imagerie type radio ou scanner) n'apportent pas vraiment d'informations supplémentaires pertinentes et n'ont pas d'incidence réelle sur le traitement. Celui-ci sera fonctionnel dans 95% des cas (port d'une gouttière nocturne, réglage de l'occlusion dentaire, séances de kinésithérapie...).

* Réalisée par Arcane Research pour les Laboratoires Expanscience auprès de 6 090 Français, entre le 23 et le 30 janvier 2014.

Notre expert

Pr Olivier Sorel*
Orthodontiste
qualifié



« Il n'y a pas de limite d'âge pour porter un appareil »

Pour quelles raisons porter un appareil à l'âge adulte ?

Si l'équilibre des dents est rompu, cela peut entraîner des difficultés, en particulier en ce qui concerne la mastication. Mais l'argument esthétique joue aussi beaucoup.

Jusqu'à quel âge est-ce possible ? Il n'existe pas vraiment de limite d'âge, et nous pouvons prendre en charge des patients jusqu'à 77 ans !

Combien de temps dure un traitement orthodontique ?

Cela peut durer entre 1 an pour des traitements simples et 2 à 3 ans pour ceux qui sont plus complexes, avec une visite chez l'orthodontiste toutes les 4 à 5 semaines. Mais attention, il faut maintenir les résultats ! Cela signifie que, quand on retire l'appareil, il faut garder une contention (qui reste très discrète). Sans quoi, les dents peuvent reprendre leur place d'origine.

Les appareils sont-ils très visibles ? C'est très variable. L'orthodontie vestibulaire (quand les bagues sont collées sur la face visible des dents) utilise des bagues métalliques ou en céramique (moins visibles que les premières). L'orthodontie linguale (quand les dispositifs sont collés sur la face interne des dents) est invisible. Et il existe aussi la pose de gouttières transparentes, film plastique qui recouvre les dents de façon discrète.

Quels sont les tarifs ?

Comme pour la durée, les honoraires des chirurgiens-dentistes qualifiés en orthodontie pratiquant ces actes varient largement selon le diagnostic, le degré de difficulté de l'intervention et les objectifs de traitement. L'orthodontiste vous fera un devis précis en ce sens.

* Président de la Société française d'orthopédie dento-faciale.

Shopping



CURE-DENTS DOUX
Souples et jetables, Soft-Picks de G.U.M., 4,50 €, en pharmacie et parapharmacie.



CONTRE LES APHTES
Urgo filmogel pour aphtes et petites plaies buccales, 9,90 €, en pharmacie.



POUR GENCVES SENSIBLES
Brosse à dents toute douce, 4,40 €, Inava, en pharmacie.



SPÉCIAL BLANCHEUR
Il nettoie l'émail sans risque d'abrasion. Elgydium Blancheur, 4 €, en pharmacie.