AD MAG
#18
Mai 2023

Un condensé d'infos et d'actus au service de votre métier d'assistante dentaire.

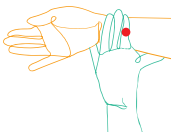
Votre minute « Bien-être »

Dr Françoise COTON MONTEIL

Ménage de printemps : ouvrons les portes et les fenêtres !!!

C'est le printemps : laver les carreaux, astiquer les petits recoins et aérer en ouvrant portes et fenêtres pour emplir la maison d'un air renouvelé et rafraîchissant....

Et si vous faisiez de même avec votre maison intérieure ? Ouvrir les portes et les fenêtres pour évacuer les pensées néfastes, les idées noires, l'anxiété et le stress... C'est tout le propos de ce petit rituel d'automassage... 5 portes pour votre mieux-être. Asseyez-vous confortablement, le bas du dos bien droit et dans une zone de calme dans laquelle vous ne serez pas dérangé(e).

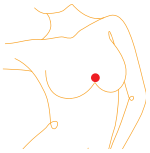


1. Commençons par ouvrir la « Porte intérieure », Nei Guan. Inspirez puis appuyez tout en expirant (6 fois). Poignet droit puis poignet gauche. Ce point calme **les angoisses**.

2. Passons à la « Porte de l'esprit », Daling. Inspirez puis appuyez tout en expirant (6 fois). Poignet gauche seulement. Ce point procure de **l'apaisement**.

3. Continuons avec la « Maison du cerveau », et le point de la joie. Inspirez puis appuyez tout en expirant (6 fois). Ce point calme **le mental**.

4. Descendons maintenant vers Yin Tang, 3e œil, siège des pensées. Inspirez puis appuyez tout en expirant (6 fois). Ce point agit sur **les pensées et la mémoire**.



5. Terminons par la « Mer de la Tranquillité », Shan zong. Inspirez puis appuyez tout en expirant (6 fois). Ce point agit sur **l'anxiété et la nervosité**.

Ce petit rituel est à renouveler dès que vous vous sentez angoissé(e), perturbé(e) ou que vous n'arrivez pas à calmer le train des pensées....

Bon ménage de printemps !!!

Pour aller plus loin, retrouvez à l'intérieur notre formation « Prenez soin de vous ! »

La vie du cabinet

Faites de la musique un instrument supplémentaire pour le patient et l'équipe dentaire.

Chacun ressent la musique avec une intensité et sensibilité émotionnelle variables mais le rythme propre d'un morceau engendre un effet sécurisant pour le patient, qui trouve un élément auquel s'accrocher.

L'équipe dentaire en bénéficie aussi de manière indirecte même si elle reste concentrée sur les actes réalisés.

- Par la régularité du rythme, un **sentiment d'apaisement**, de sécurité générale apparaît.
- Et une rupture de rythme peut produire une tension importante, d'où le conseil de **privilégier des playlists homogènes** et éviter les stations de radio avec coupures publicitaires cassant l'effet recherché.
- C'est également une **porte ouverte sur l'imaginaire, le rêve, les émotions positives** et c'est en cela que son utilisation au cabinet est intéressante.
- Le plaisir de l'écoute de la musique produit de la dopamine et des endorphines **agissant sur l'émotion et une diminution de la pression artérielle**.
- L'effet de bien-être et de relaxation permet, en plus de couvrir les nuisances sonores assez agressives du cabinet, de **participer à la confidentialité** et d'améliorer l'humeur générale de toutes les personnes concernées.

Certains patients, d'ailleurs, viennent déjà avec leur propre musique sur les oreilles, il n' y a pas de contre-indication tant que cela correspond à ce qu'ils aiment et que la communication reste possible à tout moment. La musique rend l'expérience plus agréable pour le patient, et le quotidien plus détendu pour l'équipe dentaire, elle diminue l'anxiété, aide à soulager la douleur, contrebalance le stress et régule les fonctions corporelles.

À adapter selon les profils, c'est un outil efficace pouvant se passer d'autotune et d'autoclave.

APAISEMENT
ÉMOTIONS POSITIVES
AMÉLIORATION DE L'HUMEUR
RÊVE ET DÉTENTE
SOULAGE LA DOULEUR
RELAXATION
BIEN-ÊTRE

Conseils

Pas de station de radio.

Privilégier les morceaux sans paroles (classique, jazz, lounge...), ou à voix douce (type bossa-nova), plutôt à tempo lent.

Playlist homogène dans le style pour un acte, mais pouvant être variée tout au long de la journée pour l'équipe dentaire.

Bien régler le volume : juste équilibre entre couverture des bruits et possibilité de communication entre le patient et l'équipe dentaire.

MON DENTISTE M'A DIT ! SAISON 2

Les TUTOS de l'UFSBD

ONT FLEURI SUR TOUS LES ÉCRANS AUTOUR DU 20 MARS 2023

20 MARS 2023

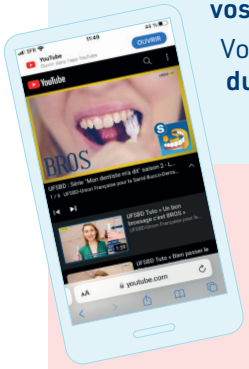
Journée mondiale de la Santé Bucco-Dentaire

ufsbd

La Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire s'est déclinée pour l'UFSBD sur une semaine... !

En effet, comment se résoudre à ne parler santé bucco-dentaire qu'une seule journée par an ! Et nous savons qu'en étant au plus proches de vos patients, vous en êtes les premières convaincues !

Nous avons pensé ces vidéos « TUTOS » pour **vous accompagner au quotidien dans votre relation de conseils, d'éducation à la santé orale, de complément du discours de vos praticiens**.



Vous trouverez une **mise en images des bons gestes du brossage au nettoyage interdentaire**.

Vous souhaitez relayer nos tutos dans votre salle d'attente ?

Rien de plus simple !

Connectez-vous sur notre chaîne youtube ou flashez ce QR CODE

- **+ de 660 000 vues** sur les différents réseaux sociaux entre les posts et les reposts !
- **+ de 40 retombées presse**
- de **nombreuses prises de parole** de notre porte-parole à cette occasion

À vous de jouer, maintenant, avec vos patients !
On vous passe le relais !

FORMATION

PRISE EN CHARGE & FINANCEMENT OPCO EP POSSIBLE
en fonction des critères de branche

Planifiez vos actions de formation 2023 !
au format qui vous convient

EN 2023, QUELLE(S) THÉMATIQUE(S) DE FORMATION CHOISIR ?

Classe Virtuelle ufsbd — Formation en Présentiel ufsbd — e-ufsbd OUVERT 24h/24 - 7j/7 Se former autrement

Les clefs d'une communication efficace au cabinet dentaire – 7 heures
- Classe virtuelle du 28 septembre 2023

Organisation optimisée au cabinet dentaire – 7 heures
- Classe virtuelle du 29 juin 2023
- Classe virtuelle du 14 décembre 2023

Initiation à l'hypnose médicale à visée analgésique et anxiolytique – 21 heures
- Paris, les 13, 14 et 15 septembre 2023
- Lyon, les 18, 19 et 20 octobre 2023
- Paris, les 15, 16 et 17 novembre 2023

La prise en charge des patients en situation de handicap – 7 heures
- Classe virtuelle du 1er décembre 2023

Éducation à la santé orale – 7 heures
- Classe virtuelle du 12 octobre 2023

Prenez soin de vous ! ufsbd

- Formation de 7 heures
- Prévention des troubles musculosquelettiques et des situations de stress et d'épuisement professionnel pour l'équipe dentaire.

100 % e-learning, 100 % en ligne !

ÊTES-VOUS À JOUR DE VOS FORMATIONS OBLIGATOIRES ?

AFGSU 2 – Les gestes d'urgence au cabinet dentaire – 21 heures
- Formation initiale de 3 jours en présentiel
- Revalidation obligatoire sur 1 journée tous les 4 ans

MAJGRI – Co-pilotez la stérilisation au cabinet dentaire – 7 heures
- Formation en **mise à jour des connaissances en gestion du risque infectieux** obligatoire pour toutes les assistantes et aides dentaires qualifiées, **tous les 5 ans**
  - Formation en ligne 100 % e-learning, à votre rythme, en toute flexibilité !
    - 100 % pris en charge par l'OPCO EP

Programme, tarifs & inscription :

Découvrir, agir, s'investir !

Le dossier médical

Le dossier médical patient regroupe l'ensemble des informations médicales, sociales et administratives qui permettent d'assurer sa prise en charge. On y retrouvera tout ce qui concerne l'historique des soins : éléments de traçabilité, notes, comptes rendus, examens radiologiques...

Ces renseignements médicaux sont **strictement confidentiels** et ont pour objectif d'améliorer la qualité des soins de santé, c'est pourquoi la responsabilité de chaque personne qui compose l'équipe de soins est engagé dans la bonne tenue du dossier. **Il doit être actualisé au fil des traitements.**

La conservation des documents est très encadrée.

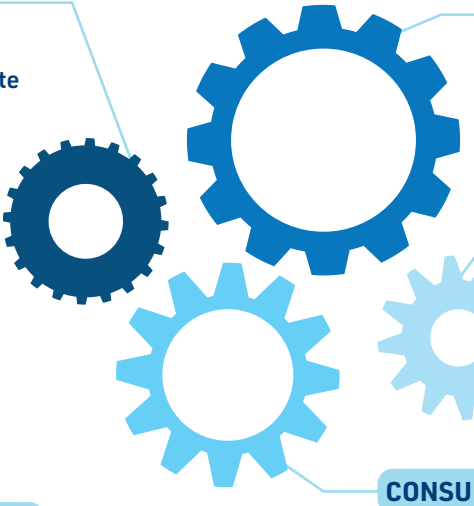
> Le Conseil National de l'Ordre conseille une durée de conservation de 20 ans à compter de la date de la dernière consultation du patient pour les patients majeurs. Il faut ajouter les années avant la majorité pour les patients mineurs.
> Pour les patients décédés, le secret médical ne fait pas obstacle à ce que les informations soient délivrées à des ayants droit ou au concubin, dans la mesure où elles leur sont nécessaires pour leur permettre de connaître les causes du décès, de défendre la mémoire du défunt ou de faire valoir leurs droits, sauf volonté contraire exprimée par la personne avant son décès.

Au regard de la loi Kouchner du 4 mars 2002, **les informations appartiennent au patient et peuvent être demandées** soit en consultation soit en reproduction. La réponse doit être satisfaite dans les 8 jours au plus tard et au plus tôt après un délai de réflexion de 48 heures. Cependant, si les informations contenues dans le dossier datent de plus de 5 ans, le praticien dispose de 2 mois pour satisfaire à la demande du patient.

Le dossier peut être remis en main propre contre reçu signé ou envoyé au patient (les frais d'envoi peuvent être facturés).

POUR CONNAÎTRE LA PROCÉDURE EN CAS DE DEMANDE DE CONSULTATION

VOICI UN SCHÉMA POUR VOUS AIDER.



DEMANDES ÉCRITES

> Par courrier ou par courriel.
> Conserver une **preuve de la date de réception de la demande** (enveloppe, courrier).

48 HEURES

> **Délai de réflexion : pas de transmission immédiate.**
> Sélection des pièces à transmettre.

ENVOI AU DOMICILE

> Informations sur les coûts de reproduction des pièces (photocopies).
> Envoi par **lettre recommandée avec AR**.
> Lettre d'explication (compréhension).

CONSULTATION SUR PLACE

> Fixer un rendez-vous pour un entretien.
> **Pas de facturation** du temps passé.

DEMANDES ORALES

> **Vérifier l'identité** du demandeur.
> Noter la demande dans le dossier médical.

Stress et santé bucco-dentaire

Le stress entraîne-t-il une usure dentaire ?

L'effet secondaire le plus courant du stress sur la santé de nos dents est **le grincement des dents involontaire et répétitif appelé bruxisme**. Il est majoritairement nocturne mais il existe aussi un bruxisme diurne. Ce phénomène abîme non seulement les dents, mais peut également causer des douleurs ostéo-articulaires et aussi des maux de tête dus à une usure de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM).

Stressé, suis-je plus sensible aux aphtes ?

En cas de stress prolongé, les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, augmentent au-delà des niveaux sains. **Le système immunitaire est affecté**, ce qui augmente le risque d'aphtes ou de lésions buccales sur les gencives, la langue et les muqueuses. Le stress est un facteur favorisant l'apparition des aphtes ; ces lésions superficielles causent douleur et inconfort et elles cicatrisent spontanément en environ une à deux semaines.

La diminution des défenses provoquée par le stress **rend plus vulnérable aux bactéries et virus**, qui peuvent provoquer l'apparition de muguet (lésions blanchâtres sur les joues et les gencives qui ne s'éliminent pas au grattage), ou d'herpès (bouton de fièvre).

Le stress favorise-t-il les mauvaises habitudes ?

Une vie hyperactive entraîne souvent des pratiques à risque sur le plan alimentaire : grignotage, alimentation déséquilibrée, consommation de boissons acides telles que les sodas ou les boissons énergisantes ont une action néfaste sur les dents. Même sans sucres, les sodas ont un pH acide qui entraîne une dissolution de l'émail appelée érosion dentaire.

La cigarette et l'alcool sont souvent des « béquilles » lors des périodes de stress. En fumant, vous détruisez les défenses de votre bouche. Ainsi, non seulement la fumée et ses constituants abîment vos dents et vos gencives, mais ils les rendent plus vulnérables au déchaussement et aux caries.

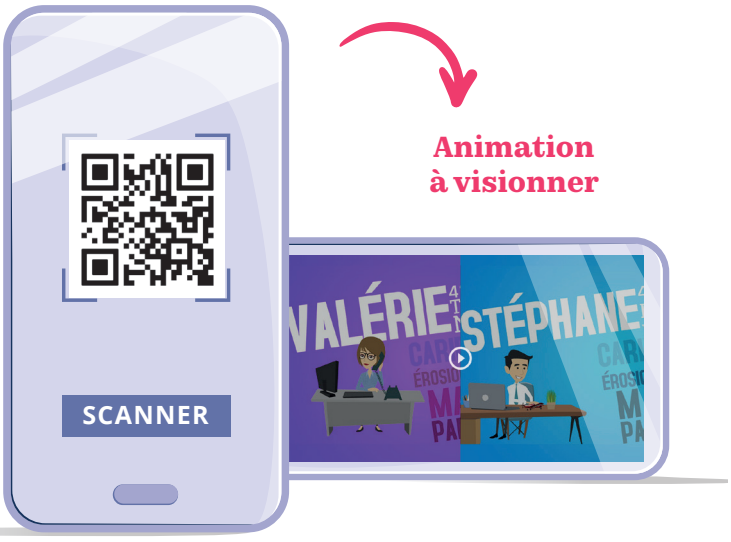
Quand je suis stressé, est-ce que je souffre de sécheresse buccale ?

Le stress contribue à la sécheresse buccale appelée scientifiquement xérostomie.

De plus, certains médicaments prescrits pour atténuer les symptômes liés au stress ou à la dépression favorisent la diminution de la production de salive. La sécheresse buccale entraîne **un risque accru de carie dentaire, de maladie des gencives et d'infection**. La salive ayant le pouvoir de neutraliser les acides formés après les prises alimentaires, de reminéraliser l'émail et ayant aussi une action antiseptique.

Suis-je plus sujet au déchaussement dentaire si je suis stressé ?

Le stress peut affaiblir le système immunitaire et augmenter le risque d'infection dans la bouche et **le développement des parodontites** (inflammation et destruction des tissus de soutien des dents), ce qui peut entraîner la perte des dents.



Animation à visionner

Mai 2023