

LES CARIES et AUTRES PROBLEMES DE LA CAVITE BUCCALE

• LES CARIES

La **plaque dentaire** est la principale cause de développement de caries et de la maladie parodontale. Cette plaque est formée de débris alimentaires, de cellules mortes, de mucine. Elle constitue un milieu de culture idéal pour les bactéries. La bactérie *Streptococcus mutans* est la bactérie qui est le plus souvent impliquée dans l'apparition de caries.

Le milieu acide peut entraîner une décalcification de la dent. Dans ce cas, le fluor est très important, car il permet d'augmenter la résistance de la dent.

La **PROPHYLAXIE** est le facteur le plus important pour maintenir les dents saines: hygiène et Fluor!

Pour prévenir l'apparition de caries, une **bonne hygiène buccale** est nécessaire:

- Brosser les dents dès l'apparition de la première dent, avec une pâte dentifrice pour enfant fluorée
- A partir de 2 ans, broser les dents 2 à 3 fois par jour
- Chez l'adulte, broser les dents avec une pâte dentifrice fluorée après chaque repas, utiliser du fil dentaire, des cure-dents ou des brossettes pour nettoyer les espaces inter-dentaires. Le brossage de la partie gingivale de la dent est la plus important.

Le **fluor** joue également un rôle important:

- il augmente la résistance de l'émail
- il ralentit la décalcification de l'émail
- il permet de stopper une carie débutante en participant à la recalcification de l'émail abîmé.

On trouve le fluor dans les pâtes dentifrices, les gels et solutions dentaires, ainsi que dans le sel de cuisine, dans certaines eaux minérales.

C'est déjà dans les années 40 que des chercheurs américains se sont rendus compte du rôle du fluor dans la prévention de la carie: l'adjonction d'1 mg de fluor par litre d'eau entraînant une nette diminution de la fréquence des caries chez les enfants.

- **Le choix du DENTIFRICE**

Le choix d'une pâte dentifrice ne doit pas seulement se faire pour son goût. C'est l'**indice relatif d'abrasion de la dentine** (ou RDA) qui est important. L'abrasion correspond à l'usure de la dent. Plus le pouvoir d'abrasion est grand, plus le dentifrice nettoie bien la dent. Un certain degré d'abrasion est donc nécessaire, mais au-delà de 80, un risque de lésion de la dent existe. L'indice de RDA n'est pas obligatoirement inscrit sur les emballages, mais on le trouve souvent. **Idéalement, il devrait se situer entre 40 et 80.** La plupart des dentifrices se situent dans cette fourchette. En cas d'hypersensibilité du collet, un dentifrice de moindre abrasivité peut être recommandé.

Qu'en est-il des **agents de blanchiment**?

Les dents deviennent plus foncées avec l'âge, c'est naturel. Ce phénomène est accentué par la consommation de tabac. Le thé et le café peuvent également contribuer à une perte progressive de la blancheur des dents.

Le **blanchiment** est une opération **purement esthétique**. Il devrait être fait par un professionnel. On utilise surtout le peroxyde d'hydrogène ou eau oxygénée. Les dentifrices dits de blanchiment sont généralement très abrasifs, et peuvent entraîner des lésions de la dent, du collet et des gencives.

- **La MAUVAISE HALEINE**

La mauvaise haleine touche de nombreuses personnes, sans que celles-ci en soit forcément conscientes. L'entourage a de la peine à se décider à l'informer. Dans la plupart des cas, la mauvaise haleine est due à une **mauvaise hygiène buccale**. Les **bactéries** présentes en grandes quantités dans la bouche, **dégradent les restes alimentaires en substances volatiles malodorantes** (acétone, soufre,...). Dans les autres cas, les mauvaises odeurs exhalées peuvent provenir de la circulation sanguine par l'intermédiaire des poumons. Dans ces cas, des maladies métaboliques sont souvent la cause, et il faut les rechercher.

La mauvaise haleine du réveil est normale: pendant la nuit, la bouche est moins humidifiée par la salive, et les produits de dégradations buccaux ne sont pas évacués. Afin de diminuer la mauvaise haleine du réveil, il est conseillé de bien se brosser les dents et la langue le soir, ainsi que de passer le fil dentaire. Ces moyens mécaniques permettent de diminuer le nombre de bactéries dans la bouche.

Certains aliments provoquent une mauvaise haleine: notamment l'ail, les oignons, les boissons alcoolisées...

Que faire pour **prévenir la mauvaise haleine?**

Les moyens mécaniques sont les plus adaptés: brosse à dents, brossettes inter-dentaires, fil dentaire, rinçages de bouche, râcloir de langue (la langue est souvent négligée, pourtant les bactéries y séjournent volontiers).

On peut boire beaucoup pour augmenter la production de salive, mâcher des chewing-gums sans sucre, prendre des dragées à la chlorophylle.

- **Les APHTES**

Les aphtes sont des petites lésions blanches de la muqueuse buccale. Ils se localisent généralement sur les parties mobiles non kératinisées de la bouche (lèvres, langue, plancher de la

bouche, oropharynx, palais). Ils provoquent une gêne pour manger, et sont généralement accompagnés de fortes douleurs. **Ils durent entre 10 et 15 jours avant de disparaître spontanément.** Aucun traitement n'est donc nécessaire. Cependant, certains médicaments peuvent apporter un soulagement passager et faciliter l'alimentation: ce sont des produits contenant un anesthésique local ou des bains de bouche. Ces médicaments n'accélèrent malheureusement pas la guérison.

Leurs causes ne sont pas bien établies:

Le stress, la fatigue et certains aliments (noix, agrumes, alcool, chocolat,...) ont été mis en cause, sans que cela soit réellement prouvé.

Le virus de l'Herpes provoque également l'apparition de lésions aphteuses, mais ces lésions apparaissent également sur les tissus kératinisés de la gencive. De la fièvre et des douleurs accompagnent généralement une infection liée au virus de l'Herpes.

• **La GINGIVITE et La PARODONTITE**

Une bonne hygiène buccale permet aussi de diminuer le risque d'apparition d'une **gingivite**, ou inflammation de la gencive. Cette inflammation est caractérisée par un gonflement de la gencive, avec une rougeur, des saignements, et une déformation des contours normaux. Le sillon entre la dent et la gencive est plus profond, des aliments et des bactéries peuvent y pénétrer, créant ainsi des poches parodontales.

La gingivite est fréquente lors de changements hormonaux: puberté, grossesse. Elle apparaît également lorsque l'hygiène buccale est mauvaise et que la plaque s'installe.

La **parodontite** commence généralement par une gingivite. Les poches parodontales deviennent plus importantes et plus profondes. Les gencives perdent ensuite leur attache aux

dents, puis il y a une perte d'os. A un stade plus avancé, les dents peuvent devenir mobiles, et les gencives régressent. Cette maladie ne provoque pas de douleur, sauf en cas d'infection. Le premier traitement est le renforcement de l'hygiène buccale: enlever le tartre, faire des bains de bouche à la chlorhexidine.

- **Les BACTERIES de la BOUCHE**

La bouche, comme l'ensemble de notre tube digestif comporte un grand nombre de microbes, dont les bactéries. elles ne sont pas toutes indésirables: certaines nous sont utiles. Il y a environ 300 sortes de bactéries qui séjournent dans notre bouche. La quantité de bactéries accumulées dans la bouche est influencée par la qualité du brossage, par l'état de la surface des dents. Plus les dents sont rugueuses, plus les bactéries s'accumulent. Il faut noter que le tartre augmente la rugosité des dents, et que le tartre est formé par les bactéries et les aliments que le brossage n'a pas éliminés. On est dans un cercle vicieux...

Les bactéries de la bouche sont organisées sous forme de plaque dentaire.

Les bactéries les plus néfastes sont les bactéries dites anaérobies, qui représentent environ 5% des bactéries. Ces bactéries vivent en absence d'oxygène dans les poches sous la gencive. Elles produisent des toxines irritantes et des enzymes capables de détruire nos tissus. On passe alors de la gingivite à la parodontite.