

Erosion des Dents

■ **Question:** Est-ce que la population prend mieux soin de ses dents?

■ **Réponse:** Oui et non. Depuis bon nombre d'années, la prévention a permis de faire reculer la carie. C'était sans compter avec l'arrivée d'un nouveau fléau, l'érosion.

Sigrig Kaehr est la vice présidente de Swiss Dental Hygienists, elle constate une forte augmentation des cas d'érosion des dents. Un mal encore peu connu et silencieux.

Tout le monde est susceptible d'en être victime, particulièrement ceux qui boivent des boissons sucrées et acides en grande quantité. Le phénomène est chimique, c'est l'acidité qui dissout l'émail, puis la dentine dans les cas plus graves. Les sodas, boissons énergisantes contiennent de

l'acide citrique. Les jus de fruits et certains aliments sont très acides. «Ceux qui remplacent les 5 portions de fruits et légumes par jour par des jus de fruits, finiront par avoir les mêmes problèmes. On voit partout des bars à jus de fruits maintenant, ce qui est bon pour la santé ne l'est pas forcément pour les dents, il faut savoir les protéger et avoir une vision globale de notre corps. Les hygiénistes recommandent plutôt de consommer 3 légumes par jour et seulement 2

fruits, ou éventuellement un fruit et un jus» avise Sigrig Kaehr.

La mastication active la production de salive, celle-ci neutralise partiellement les acides et donc diminue l'impact sur les dents.

Boissons au cola

Ce genre de soda a un PH très bas, il se situe entre 2,5 et 3,5 et les versions light ou zéro, bien que contenant peu ou pas de sucre, n'arrangent rien. Quand on boit un soda, une boisson énergisante, un

thé froid ou même un vin blanc, on peut parfois directement sentir une étrange rugosité sur les dents. L'acidité agit déjà, c'est le phénomène de dissolution qui se produit sur l'émail dentaire à partir d'un PH de 5,5.

Problème caché

Pour le patient, le stade initial de l'érosion est difficile à détecter. La plupart du temps, aucun symptôme ne se manifeste. Il arrive que certains patients consultent pour une sensibilité au froid, on peut détecter alors un début d'érosion. D'autres fois, c'est lors d'un détartrage que l'hygiéniste dentaire se rend compte de l'usure de certaines dents, parfois elles ont déjà perdu la moitié de leur substance (émail et dentine). Il n'est pas toujours aisé de connaître la cause exacte de l'érosion, car elle peut être multifactorielle. Par exemple, il arrive que des reflux gastro-oesophagiens qui n'incommodent même pas le patient en soient pourtant la cause.

4 CONSEILS

1 Ne pas siroter sa boisson sinon l'acidité reste plus longtemps dans la bouche. Par contre, utiliser une paille diminue le contact du liquide avec les dents.

2 Ne pas se brosser les dents juste après la consommation d'un produit acide (boisson ou aliment). Il faut attendre 30 minutes au minimum, 1h si possible, car le brossage accélère la perte de substance.

3 Utiliser une brosse douce, un dentifrice au fluor et une

technique de brossage correcte pour éviter la perte de matière, et renoncer aux dentifrices blanchisseurs. Après ingestion de boisson ou aliment acide, rincer avec de l'eau ou un bain de bouche fluoré, ou terminer le repas par un produit laitier. Mâcher des chewing-gums ménageant les dents, ils favorisent la salivation et aident donc à neutraliser l'acidité.

4 Faire un contrôle et un détartrage au moins une fois par an.



Sigrig Kaehr
Vice-Présidente
Swiss Dental
Hygienists

LENA EBENER

redaction.ch@mediaplanet.com

PUBLICITÉ

Protégez votre émail dentaire contre les attaques acides



Les acides naturels peuvent laisser des traces indélébiles. Protégez vos dents.

Êtes-vous susceptible de souffrir d'érosion dentaire?

Faites le test ici:



Ou le tester à l'adresse: www.elmex-protectionerosion.ch

elmex PROTECTION EROSION
Protection optimale contre la perte d'émail



En vente dans votre pharmacie ou droguerie.