

Conférence : santé orale quoi de neuf ?

Dr Kévin LEMAGNER (alias Dr KEVIN), Chirurgien-dentiste, Juillan

Au cours de cette conférence, nous aborderons les différentes situations qui peuvent amener à altérer sa santé dentaire et conduire à consulter un dentiste. Nous tenterons de montrer par quels moyens, nous pouvons prévenir les différentes pathologies dentaires les plus fréquentes.

Les caries et les maladies parodontales sont les deux grandes maladies infectieuses d'origine bactérienne qui touchent la sphère buccale.

=> Les caries sont souvent associées à une consommation excessive de produits sucrés, mais le sucre n'est que le carburant qui permet aux bactéries de la plaque dentaire de se développer, de synthétiser des acides qui déminéralisent l'émail des dents et induisent la formation des lésions carieuses.

=> Les maladies parodontales, quant à elles, sont dues à des bactéries qui engendrent une inflammation du tissu gingival, des saignements et progressivement une destruction des tissus de soutien des dents pouvant aller jusqu'à la perte de la dent.

Ces maladies infectieuses de la bouche ont un point commun : elles ont un impact sur notre santé générale en induisant une inflammation à distance dans l'ensemble du corps humain, par dissémination dans la circulation sanguine, des molécules pro-inflammatoires.

LES 6 GESTES BARRIÈRES CONTRE LES CARIES ET LES MALADIES PARODONTAL :

1-Un brossage de vos dents matin et soir pendant 2 minutes pour désorganiser le biofilm bactérien et limiter sa nocivité. (Si vous pouvez emmener votre brosse à dents à l'école ou au travail, alors un 3^{ème} brossage sera utile après votre déjeuner)

2-Le dentifrice au fluor, votre meilleur allié à la fois pour renforcer la structure minérale de la dent et pour son action antibactérienne. (Nous verrons la quantité de fluor adapté en fonction de l'âge ...)

3-Un nettoyage minutieux des espaces interdentaires, où prolifère la plaque bactérienne, avec du fil dentaire ou des brosettes avant le brossage. (l'utilisation du jet dentaire peut être un complément intéressant)

4- Une alimentation équilibrée sans grignotage pour limiter les attaques acides bactériennes sur les tissus dentaires

5- Et bien sûr, un contrôle annuel chez votre chirurgien-dentiste, dès l'âge de 1 an, pour prévenir et dépister les infections carieuses et parodontales

6- En complément : un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire (peut être intéressant si on ne peut pas emmener sa brosse à dents pendant la pause déjeuner) et un bain de bouche sans alcool le soir pour une protection nocturne