

CONSEILS

Mes gencives saignent. Que faire ?

Un signe d'alerte.

Le saignement des gencives est un signe d'inflammation tissulaire à ne pas négliger. Si la peau de votre main saignait à chaque lavage, vous en déduiriez que quelque chose ne va pas et vous réagiriez !

Un phénomène réversible.

Ce sont les microbes de la plaque dentaire qui provoquent une réaction inflammatoire de la gencive. Cette gingivite guérit sans laisser de traces si elle est traitée très précocement. Dès les premiers signes : saignement au brossage, traces lors de la morsure d'une pomme, parlez-en à votre dentiste ou orthodontiste.

Quelle alimentation pour se protéger efficacement des caries ?

La diététique

Sur le plan dentaire, les sucres raffinés et les boissons acides sucrées causent l'apparition et le développement des caries. Certains aliments au contraire jouent un rôle protecteur. Favoriser les aliments sains assure une prévention réellement efficace.

La santé par l'alimentation

- 5 fruits et légumes par jour et 3 produits laitiers par jour
- Éviter les boissons sucrées et gazeuses
- Si on boit un soda le faire avec une paille
- Aliments sucrés en quantité réduite, surtout les pâtisseries
- Pas de confiseries collantes
- Jamais de grignotage entre les repas
- Manger lentement et mastiquer complètement pour bénéficier du maximum de salivation
- Absorber du fluor si nécessaire

Et bien sûr se brosser les dents après chaque ingestion d'aliments : votre beau sourire sera idéalement préservé.

Faut-il avoir peur de la plaque dentaire ?

90% des maladies de la bouche sont causées par la plaque bactérienne.

Il ne faut pas confondre la plaque bactérienne avec les débris alimentaires. La plaque dentaire est une couche microscopique très adhérente dans laquelle prolifèrent des bactéries.

Plus la plaque bactérienne s'épaissit, plus elle est virulente et dangereuse pour les tissus environnants. Elle devient visible sur les dents 12 heures après le premier repas.

Les bactéries transforment les sucres en acides et produisent des toxines qui favorisent la carie et les maladies des gencives.

Grincer des dents : normal ou pathologique ?

Le grincement des dents, ou bruxisme est une contraction inconsciente des muscles masticateurs. C'est un symptôme qui révèle un comportement face aux tensions psychologiques et aux stress courants.

Les conséquences.

S'il est occasionnel, il est banal et n'entraîne pas de conséquences. Par contre, si cette habitude devient chronique, des conséquences diverses s'observent au niveau des dents (facettes d'usure, fendillement, fractures, sensibilités, mobilités) au niveau musculaire (fatigue, tendinites, douleurs) et au niveau articulaire (craquement, douleurs, blocages, parfois irréversibles).

A quel âge consulter un orthodontiste ?

Si votre Chirurgien-dentiste, le médecin traitant ou le pédiatre a signalé un problème, vous pouvez consulter l'orthodontiste dès 4 ou 5 ans.

Si votre enfant semble ne pas présenter de problèmes d'éruption dentaire, une première consultation de dépistage pourra être envisagée entre l'âge de 8 et 9 ans .

Il est important de consulter assez tôt car les possibilités de traitement utilisant la croissance des maxillaires peuvent diminuer rapidement après 10 ou 11 ans.

Lors d'un choc, si une dent est expulsée, que faire ?

Une dent expulsée représente une véritable urgence.

Pour espérer réussir la réimplantation, il faut :

- Laver simplement la dent expulsée à l'eau courante sans la frotter
- La placer dans un flacon rempli de lait
- Se rendre aussitôt chez le dentiste ou un centre de soins
- Si l'alvéole déshabillée saigne abondamment, faire mordre sur une compresse pliée en quatre

La réimplantation consiste à réintroduire la dent dans son alvéole dentaire et à la solidariser aux dents adjacentes rapidement.

L'appareil blesse ? Il est endommagé ? Et vous êtes en vacances

Consultez votre dentiste traitant, ou à défaut un dentiste disponible, proche de votre lieu de séjour.

En cas de bague descellée ou d'attache décollée, il retirera l'élément cassé au plus vite, pour faciliter le brossage. Si nécessaire, il sectionnera une partie de l'arc cassé pour éviter qu'il ne blesse.

Très important : nous prévenir dès que possible par téléphone afin de fixer un rendez-vous dans les meilleurs délais.

Cela évitera de prendre trop de retard dans le déroulement de votre traitement. Si votre prochaine séance de traitement est déjà panifiée, prévenez nous également par téléphone avant la date de ce rendez-vous.

A quel âge doit-on abandonner la sucette ?

Téter le sein ou le biberon apaise naturellement le nourrisson. Pour le calmer, on lui donne souvent une sucette. Le problème, c'est que bébé devient vite accro à sa sucette. Combien de parents se relèvent cent fois dans sa nuit pour replacer en bouche le « bouchon-qui-fait-taire-les-bébés » ?

La sucette qui « libère » devient alors la sucette « esclavage ». En outre, cette succion permanente interfère sur le développement physiologique des fonctions (langage et déglutition) et des structures (les maxillaires et les dents). Il est donc absolument nécessaire d'abandonner la sucette, dès l'âge de 18 mois.

Peut-on éviter le tartre sur les dents ?

Le tartre est de la plaque dentaire calcifiée.

La plaque dentaire est un dépôt microbien blanchâtre, invisible à l'œil nu, qui se dépose régulièrement sur les dents. En conséquence, lorsqu'il se forme du tartre c'est que la plaque dentaire est demeurée suffisamment longtemps sur les dents pour fixer les carbonates et durcir.

Si la plaque dentaire est éliminée régulièrement et rigoureusement par la brosse, les brossettes, le fil dentaire, le tartre ne parvient pas à se former car il n'y a pas de support organique aux sels minéraux.

Le plus souvent, on trouve du tartre en arrière des dents de devant à la mâchoire du bas, et au niveau des dents du fond en haut.