

DENTIN

#Le magazine du patient - Novembre 2018

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Devenir incollable

FEMMES ENCEINTES

Future maman & soins dentaires
Tétine ou pas tétine ?

TABAC

Le chirurgien-
dentiste, un bon
allié pour arrêter
de fumer

APPLIS DE SANTÉ

« Cardio » et « Ben
le koala »...

Alice Modolo

LES DENTS DE LA MER



Flashez ce code pour télécharger gratuitement ce magazine,
<http://www.cnsd.fr/information-patients/dentin-le-magazine-du-patient>



SENSODYNE

DENTS SENSIBLES ?
ACTION RAPIDE
CONTRE LA DOULEUR



Soulagement cliniquement prouvé en
60 SECONDES**

1^{ÈRE} MARQUE CONTRE LA SENSIBILITÉ DENTAIRE***

* Exclusif pharmacie et parapharmacie ** Lorsqu'utilisé comme indiqué sur l'emballage *** Source : Nielsen/IMS, Ventes Volumes Total France, Octobre 2016
Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Smithkline Beecham Ltd.
Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Ne pas utiliser chez l'enfant. Demandez conseil à votre dentiste ou à votre pharmacien.
CHFR/CHSENO/0026/17/03

AVANT-PROPOS

Bienvenue dans le monde de Dent'in

Un nouveau magazine ! Un de plus ! Dans quel but ? À une époque où la communication est omniprésente, sur les ondes, sur les tablettes, sur la Toile..., où le monde est connecté et où rien de ce qui se passe à l'autre bout de la planète ne nous est inconnu, de manière paradoxale, il y a des domaines qui relèvent du quotidien et qui demeurent pourtant fort méconnus. La multiplicité des vecteurs de communication fait que nous sommes inondés de messages avec une rapidité et une volatilité telles que nous les survolons. Restent-ils imprimés réellement dans nos têtes ? C'est ainsi que, si tout le monde connaît son dentiste, bien des domaines de la dentisterie restent encore ignorés par les patients.

C'est pourquoi *Le Chirurgien-Dentiste de France*, premier magazine de la profession, a décidé de s'ouvrir au-delà de sa sphère habituelle et de s'adresser, via les salles d'attente et de manière bisannuelle, aux patients, afin de renforcer les liens tissés avec leur praticien libéral de proximité.



Dent'in, au travers de rubriques écrites dans un langage qui s'affranchira volontairement du phrasé « savant-médical », poursuivra l'objectif d'intéresser chaque lecteur afin qu'il puisse découvrir l'envers du décor dentaire. Sans s'éloigner de la cavité buccale, ce magazine abordera autour de celle-ci tout ce qui touche à la santé orale, mais aussi au-delà, dans un esprit d'ouverture sérieux et ludique à la fois.

Ce premier numéro plongera les amateurs des profondeurs marines, dans un monde magique avec Alice Modolo, qui démontre que le sport de haut niveau peut très bien se conjuguer avec notre métier. *Dent'in* reviendra bien sûr à la surface, en consacrant comme il se doit une grande place à l'hygiène dentaire.

La bouche occupe une petite surface dans notre anatomie, mais elle est notre premier vecteur de communication : c'est le challenge que nous nous sommes fixé pour vous.

Bonne lecture !

Docteur Thierry Soulié

Président CNSD/Les Chirurgiens-dentistes-de-France

S DENT'IN Sommm

Portrait : dentiste en apnée

05 Alice Modolo, les dents de la mer

Sensibilité dentaire

10 Le saviez-vous ?

À savoir

13 Mauvaise haleine

Dents et mauvais brossage

14 La dent saine

15 Les symptômes



37



29

29



5

Hygiène bucco-dentaire

17 Devenir incollable

18 Cinq règles de base

19 Bien choisir sa brosse à dents

21 Le tartre, l'ennemi à combattre

22 Quand hygiène bucco-dentaire rime
avec bonne santé

Infos pratiques

24 Dix conseils pratiques, dix choses à savoir

aire

Femmes enceintes

29 Future maman et soins dentaires

Pathologies

31 De la carie à l'abcès

Sevrage tabagique

37 La cigarette, demain j'arrête

38 Le chirurgien-dentiste, un bon allié pour arrêter de fumer

Diabète

41 Diabétique ? Ne négligez pas votre hygiène buccale

Applis de santé

44 PayByPhone, une révolution pour le stationnement

46 Cardio, moniteur de fréquence cardiaque

48 Ben le Koala



SONDAGE

**Sensibilité dentaire,
que pense votre
dentiste ?**

11&12



Téléchargez gratuitement l'intégralité de *Dent'in* et bénéficiez de tout l'apport de la version numérique et de son interactivité photos, vidéos, reportages complémentaires.

Flashez ce code pour télécharger gratuitement le magazine,
<http://www.cnsd.fr/information-patients/dentin-le-magazine-du-patient>



Vous êtes dans la salle d'attente de votre praticien. Il est à l'heure, mais vous avez quand même quelques minutes à patienter... Ce magazine est conçu pour vous informer le plus simplement et efficacement possible sur divers thèmes qui touchent de près ou de loin vos dents.

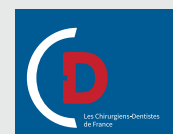
Les articles sont structurés afin de vous permettre une lecture simple et rapide. N'hésitez pas à interroger votre praticien pour compléter ces informations ou envoyez-nous un mail à : dent-in@lescdf.fr

Bonne lecture !

Luc Lecerf
rédacteur en chef

Remerciements à toute l'équipe confédérale, au service de communication des CDF, à Yann Duclos d'Inter Publi ainsi qu'aux sociétés GSK et Colgate.

Directeur de la publication : Thierry Soulié
Rédacteur en chef : Luc Lecerf
Dent'in est édité par Les Chirugiens-Dentistes de France,
54 rue Ampère 75849 Paris cedex 17
Réalisation et publicité :
Interpubli - interpubli@orange.fr - 01 61 30 16 60
Biannuel. Prix au numéro : 9,20 €
Tous droits de reproduction sont interdits sans l'accord de l'éditeur.



ProRhinel



NEZ CONGESTIONNÉ ?

LIBÉREZ LA PUISSANCE DE LA NATURE !



**SENSATION IMMÉDIATE
DE SOULAGEMENT**

**NEZ
CONGESTIONNÉ**
Rhume - Rhinosinusite

Enrichi en
huile essentielle
d'eucalyptus

NOUVEAU



**SOULAGEMENT
100% NATUREL**

**NEZ
CONGESTIONNÉ**
Rhume - Rhinosinusite



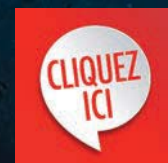
Riche en
oligo-éléments
et sels minéraux

DISPOSITIFS MÉDICAUX

PORTRAIT

Alice Modolo

Les dents de la mer



#DENT'IN 5

Dentiste en apnée

Cet été aux Bahamas, elle a battu trois records de France successivement. En monopalme, elle est en effet descendue à 84 mètres, 86 mètres puis 88 mètres. Apnéiste française de niveau mondial, Alice Modolo est également chirurgien-dentiste. Une double vocation dont elle décrypte les origines... profondes.

Auvergnate et plus précisément Clermontoise, Alice Modolo n'était pas prédisposée à se muer en sirène des fonds marins au pied des volcans. « Adolescente, je n'arrivais pas à trouver une discipline sportive qui me plaise et dans laquelle je puisse m'épanouir, raconte-t-elle en remontant le temps. À douze ou treize ans, j'étais néanmoins titulaire de mon niveau 1 de plongée avec bouteilles. Cela m'avait énormément plu, mais je n'avais pas l'âge requis pour avoir le niveau 2. À dix-neuf ans, j'ai fini par le passer à la piscine Coubertin de Clermont-Ferrand. Dans la ligne d'eau d'à côté, des gens évoluaient en apnée, à l'aide d'une monopalme. Ils parcouraient des distances qui me paraissaient inhumaines. J'étais fascinée et j'ai voulu essayer. » La demoiselle présentait à évidence des prédispositions qui attirèrent l'attention du président du Club d'activités subaquatiques de Chamalières, à quelques kilomètres de Clermont.

CORPS ET ESPRIT

Là, elle fit ses premières armes dans le respect des valeurs et des principes qui fondent l'apnée. « Jacques Fabi a su me transmettre les fondamentaux et les belles valeurs de l'apnée, ce qui m'a ensuite permis de me préserver et de perdurer au plus haut niveau. On est toujours tenté

d'aller plus loin, mais il est essentiel d'être systématiquement à l'écoute de son corps et de son esprit pour ne pas brûler les étapes, ni mettre son corps en difficulté. Sinon la sanction est radicale, c'est la syncope, c'est-à-dire la perte de connaissance. C'est notre instinct de survie qui se met en place et qui est là pour nous rappeler à l'ordre. Je suis très reconnaissante envers mon entraîneur, car je suis l'une des rares à n'avoir jamais fait de syncope, ce qui m'a permis de progresser lentement, mais sûrement et d'asseoir mes performances. Le corps garde en mémoire ce genre d'incidents et il est très difficile pour l'athlète de revenir à son niveau de performance s'il commet



© DR



**« C'est notre instinct
de survie qui se met
en place et qui est là
pour nous rappeler
à l'ordre »**



« Elle a accédé à la notoriété en se livrant, en 2015, à une sublime chorégraphie sous-marine, en compagnie de Guillaume Néry, autre cador français d'apnée, dans le clip de la chanson *Naughty Boy*, interprétée par Beyoncé. »

cette erreur-là. Il est donc essentiel, en quelque sorte, de rassurer notre corps et de gagner sa confiance. »

Une fois en immersion, les sensations sont à la fois uniques et indéfinissables : « *C'est comme si l'on se dédoublait. Le corps et l'esprit forment deux entités bien distinctes et s'amuse à se donner mutuellement des informations. C'est très intrigant, car en faisant un peu d'auto-hypnose, on arrive consciemment à se maîtriser. C'est incroyable. On ne peut plus se mentir, on est obligé d'être en accord avec soi-même et donc de remédier aux difficultés du quotidien.* » Sans compter une liberté de mouvement totale.

DU MILIEU MARIN AU FAUTEUIL

Ces exquises sensations agrémentées de premiers résultats probants en compétition confortèrent Alice Modolo dans son choix de persévérer. Tout en prenant soin d'associer les plaisirs du corps à ceux de l'esprit sous le couvert de l'atavisme familial. Fille et sœur de chirurgiens-dentistes, l'Auvergnate leur a tout naturellement

emboîté le pas, consciente qu'elle y trouverait son compte. « *J'aime les gens et les soigner. J'ai également été séduite par le côté manuel du métier. On n'est pas uniquement dans la prescription* », justifie-t-elle.

D'autant plus que du fauteuil au milieu marin, les aptitudes requises présentent des analogies certaines : l'indispensable vigilance, la concentration à chaque instant, la gestion de son stress ou encore la nécessaire prise en compte de multiples paramètres. « *L'apnée nous apprend à optimiser l'instant présent, mais également à transformer un stimulus négatif en expérience positive*, confirme la vice-championne du monde 2012 et championne de France en titre. *Or, cela m'a beaucoup apporté dans la manière d'appréhender l'anxiété de mes patients et le rapport à l'Autre. J'essaie au mieux de sortir mes patients du contexte du cabinet, les amener ailleurs, les inciter à lâcher prise et à moduler leur respiration pour qu'ils acceptent plus facilement le soin.* »

La chose est d'autant moins neutre qu'Alice Modolo officie de plus en plus auprès d'enfants. Une voie dans laquelle elle entend bien se spécialiser depuis qu'elle a passé le DU d'odontologie pédiatrique à l'université Paris Descartes.

CLIP DE BEYONCÉ

Sans pour autant négliger sa passion. Elle exerce ainsi, depuis 2013, à Valbonne, dans les Alpes-Maritimes, près de cette Grande Bleue devenue son terrain de jeu favori. Elle s'est également livrée, en 2015, à une sublime chorégraphie sous-marine, en compagnie de Guillaume Néry, autre champion français d'apnée, dans le clip de la chanson *Naughty Boy*, interprétée par Beyoncé.

À présent, et après avoir été contrainte, plusieurs années durant, de sacrifier sa carrière d'athlète sur l'autel de ses impératifs professionnels, l'heure est venue, sur le plan sportif, de jouer de nouveau les premiers rôles sur la scène internationale. « *Heureusement, les capacités pulmonaires et physiologiques de l'apnéiste ne régressent pas avec l'âge, mais seulement à cause du manque d'en-*



« Du fauteuil au milieu marin, les aptitudes requises présentent des analogies certaines »

traînement», insiste celle qui, cet été, est descendue à 88 mètres de profondeur en monopalme, battant ainsi le record de France. En bipalme, elle a également battu le record de l'Hexagone, se classant quatrième aux championnats du monde en Turquie, début octobre.

Son prochain objectif ? Les J.O. « *L'avenir de notre sport est encourageant, car il est question que l'ap-*

née figure au programme des Jeux olympiques de 2024. Je vais démarcher des sponsors dans l'espoir qu'ils puissent me soutenir et me permettre d'accéder à mes rêves. » On ne serait pas surpris qu'un certain nombre se laissent séduire.

Noam Benru

SENSIBILITÉ DENTAIRE

Le saviez-vous ?



En France, plus d'une personne sur deux souffre de sensibilité dentaire. Pour ces dernières, la simple idée de boire un café ou de déguster une glace leur donne des sueurs froides. La sensibilité dentaire peut ainsi être contraignante pour ceux qui en souffrent, affectant leur manière de consommer certains aliments, leurs habitudes au quotidien, voire leur vie sociale.

QU'EST-CE QUE LA SENSIBILITÉ DENTAIRE ?

La sensibilité dentaire se manifeste parfois au plus mauvais moment. Il s'agit d'une douleur instantanée, courte, brève et aiguë. Elle peut commencer à se faire ressentir lorsque le tissu dentaire, appelé « dentine », n'est plus protégé par l'émail. Cette dentine se retrouve exposée aux différents *stimuli*, tels que les aliments acides, froids ou chauds.

COMMENT SOULAGER LA DOULEUR LIÉE AUX DENTS SENSIBLES ?

Quelle que soit la cause que vous avez identifiée pour vos dents sensibles, le mieux est de consulter votre dentiste au plus tôt. Il va observer vos symptômes, puis vous conseiller un traitement pour soulager votre sensibilité dentaire. La clé est d'adopter les bonnes habitudes pour l'entretien de vos dents sensibles.

- Se brosser les dents et utiliser le fil dentaire régulièrement

Une bonne hygiène bucco-dentaire peut aider à prévenir les états dentaires pouvant engendrer de la sensibilité dentaire, tels que la récession gingivale.



© Vladimirov / Fotolia.fr

Sondage



Nous avons réalisé un sondage sur la sensibilité dentaire auprès d'un panel de chirurgiens-dentistes. Et découvert que cette douleur est très fréquente dans les cabinets dentaires. Plusieurs gestes et remèdes peuvent atténuer cette sensibilité. En évitant les aliments acides et un brossage traumatique, et en utilisant des dentifrices ou des gels pour dents sensibles. Cela permet d'obtenir pour deux tiers d'entre eux de bons résultats.

90 %

des praticiens
ont des patients
confrontés à
des douleurs de
sensibilité dentaire.

86 %

estiment que c'est un
brossage traumatique
qui, en provoquant
une usure des dents,
fait apparaître ces
douleurs.



**Les aliments
acides participent à
cette sensibilité pour
58 % d'entre eux.**

**92 %
préconisent
des dentifrices pour
dents sensibles et**

**43 %
des gels, les deux
pouvant être
associés.**

**72 %
des dentistes
ont de bons
résultats dans leurs
traitements.**

- **Ne pas se brosser les dents trop vigoureusement ou trop souvent**

Se brosser les dents trop vigoureusement ou plus fréquemment que ne le recommande votre dentiste peut entraîner une récession gingivale et une perte d'émail. Avec le temps, ces deux problèmes peuvent engendrer une exposition de la dentine, et donc de la sensibilité dentaire.

- **Utiliser une brosse à dents à filaments souples ou extrasouples**

Une brosse à dents plus souple peut aider à réduire les effets d'un brossage trop vigoureux, et à protéger votre émail.

- **Utiliser un dentifrice pour dents sensibles**

Les dentifrices contre la sensibilité dentaire peuvent, avec un brossage deux fois par jour, apporter au quotidien un soulagement de la douleur due à la sensibilité dentaire.



- **Réduisez la fréquence de prise et la durée d'exposition (sirotage) aux jus de fruits et boissons gazeuses, même non sucrés**

L'acidité de certains aliments attaque votre émail et le fragilise, pensez à boire un verre d'eau après leur consommation.

- **Consulter votre dentiste régulièrement pour un bilan complet de votre état de santé bucco-dentaire**



Mauvaise haleine

La mauvaise haleine, ou halitose, ce n'est pas une pathologie en soi, mais un désagrément qui peut tous nous concerner.

La sensation de mauvaise haleine est très subjective et, dans la plupart des cas, est due à un problème de nettoyage et de rétention d'aliments entre les dents. Ces aliments se dégradent et provoquent une gêne olfactive. C'est souvent l'entourage qui fait le reproche de la mauvaise haleine. Elle peut être aussi le reflet d'une mauvaise digestion.

Il existe plusieurs traitements. D'abord une hygiène buccale rigoureuse : brossette interdentaire, brosse à dents et dentifrice. Puis il existe aussi des solutions post-brossage qui atténuent la mauvaise haleine.

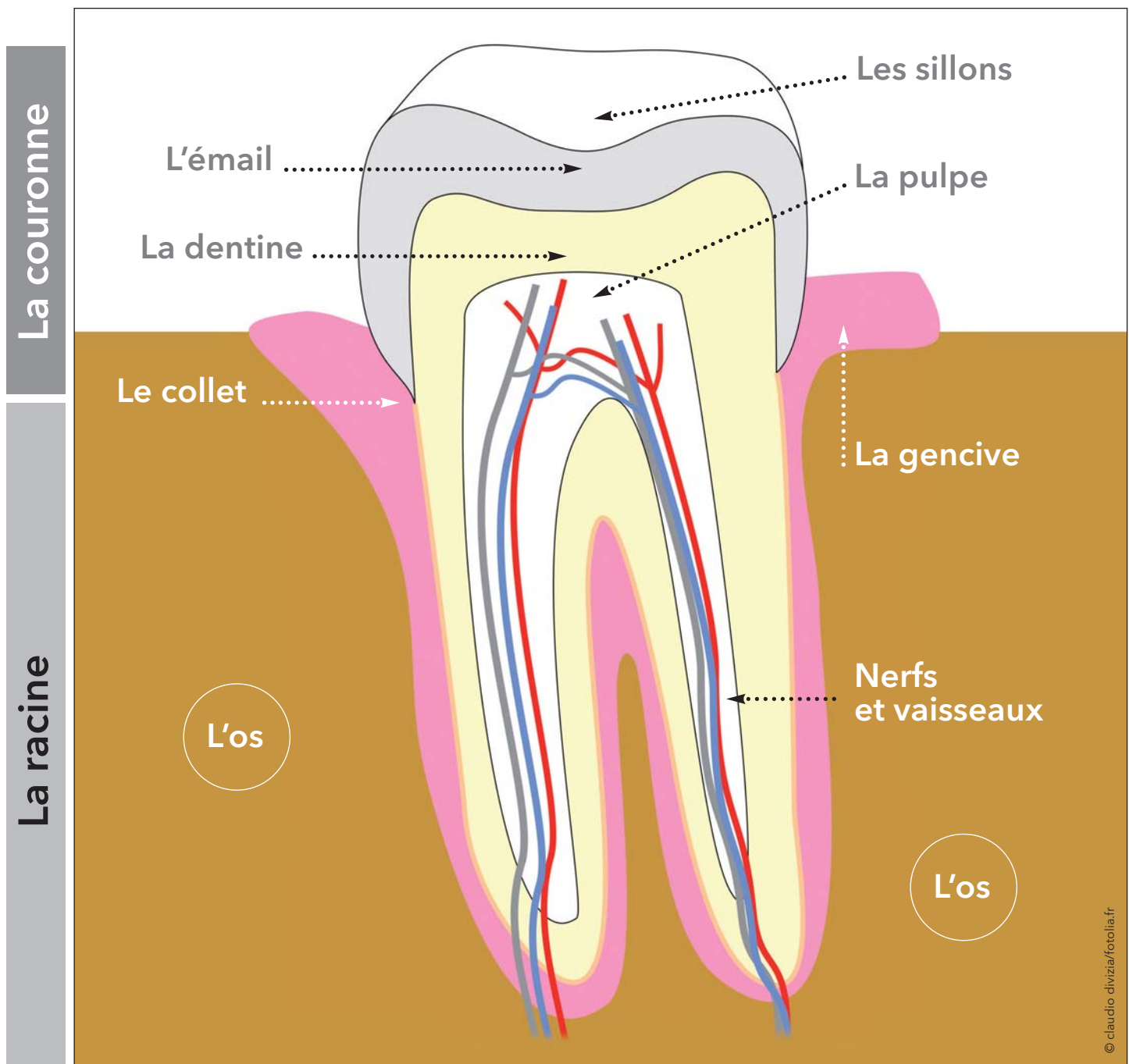
Remèdes et astuces

1. Il faut boire beaucoup d'eau : une bouche sèche est à l'origine du développement de bactéries qui, par leurs produits de dégradation, participent à la mauvaise haleine.
2. Gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée : 1 ou 2 gouttes sur la langue enlèvent rapidement la sensation de gêne olfactive.
3. Mâcher longuement du fenouil.
4. Mâcher du persil ou déposer une goutte d'huile essentielle de persil sur la langue.
5. Consommer des yaourts notamment à l'acidophilus, qui diminuent les émanations stomacales en favorisant la digestion.



La dent saine

Une dent, qu'est-ce que c'est ? La dent est composée principalement d'émail qui est blanc, translucide, et forme une couronne. Cet émail recouvre la dentine. Celle-ci est composée des racines de la dent et d'une pulpe faite de nerfs et de vaisseaux. La dent est accrochée à la mâchoire grâce un ligament qui la relie à l'os.



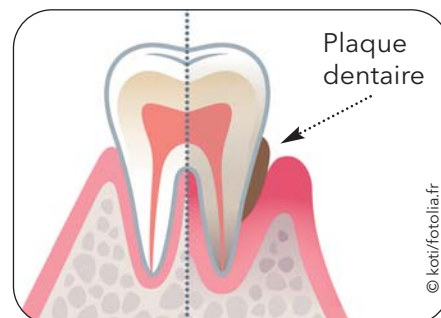
Mauvais brossage ?

Les symptômes

LA PLAQUE DENTAIRE

La plaque dentaire ne se voit pas, c'est une zone légèrement colorée que l'on aperçoit sur les dents, souvent au niveau de la gencive. Elle est jaune et transparente.

Cette plaque dentaire est le résultat de l'accumulation d'aliments, où se nichent les microbes. Les aliments qui ne sont pas enlevés sur les dents permettent à des bactéries de se développer. Cette plaque dentaire, si elle reste en place, se transforme en couche de calcaire : le tartre.



LE TARTRE

Le tartre est donc une accumulation de calcium dans la plaque dentaire. Cette accumulation de calcium ne peut être enlevée que par le chirurgien-dentiste par la réalisation d'un détartrage.

Le détartrage s'effectue à l'aide d'un instrument

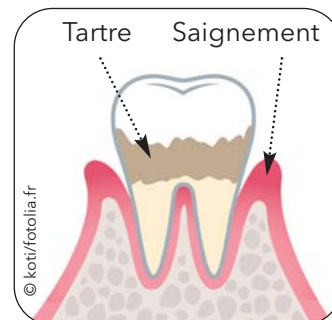
qui vibre et fait sauter les particules de tartre. Une fois que le tartre a été enlevé par le praticien, le patient doit bien brosser cette zone afin que la plaque dentaire ne se reforme pas !



zsolt Bolta Finna/fotolia.fr

LE SAIGNEMENT DE GENCIVE

Si votre gencive est en mauvaise santé, des saignements apparaissent. Quand une gencive saigne, c'est qu'elle subit une inflammation. C'est un signal d'alarme qui vous appelle à bien éliminer les débris alimentaires et la plaque dentaire lors du brossage. Si les dents sont totalement nettoyées et qu'il ne reste plus de débris alimentaires, vous n'aurez plus de caries ni de saignements. Simple, non ?



© kotifotolia.fr

LA CARIE

La carie dentaire est le résultat de l'attaque de bactéries sur la dent. Ces microbes sécrètent des acides qui détruisent l'émail de vos dents et vont ainsi se loger à l'intérieur de la dent. La première phase de perforation de l'émail est un stade qui peut être douloureux. En effet, il existe des fibres nerveuses entre l'émail et la dentine.

Puis les microbes continuent à progresser dans la dent et vont s'approcher du nerf dentaire en rongant la dentine qui est sous l'émail.



Gritsalak/fotolia.fr

LE DÉCHAUSSEMENT

Les bactéries et les restes alimentaires accumulés entre les dents forment la plaque dentaire, qui sécrète des acides. Les zones touchées par les acides s'enflamment, provoquent un saignement de la gencive et une destruction peu à peu de l'os entre les dents.



Cepren/fotolia.fr

elmex®

ANTI-CARIES PROFESSIONAL™

AVANCÉE CLINIQUE MAJEURE

dans la prévention de la carie



Neutralise

les acides de sucre
dans la plaque dentaire

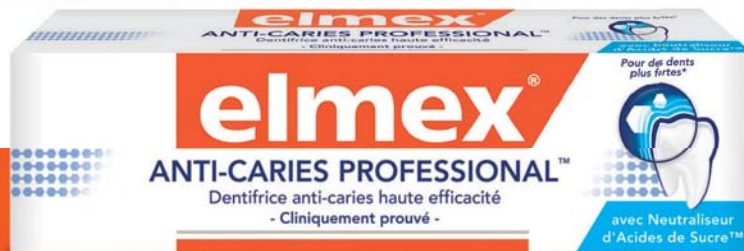
Renforce

en reminéralisant
4 fois plus¹

Existe en version JUNIOR
(goût adapté)

Service commercial : 02 37 51 67 59

Fluorure + Neutraliseur d'Acides de Sucre™



-41% de nouvelles caries²

¹Comparé à un dentifrice fluoré contenant 1450 ppm F- (monofluorophosphate de sodium) Cantore et al, J Clin Dent 2013;24-A32-44.

²Dans le cadre d'un programme de brossage supervisé et éducation à l'hygiène bucco-dentaire 4 fois par an comparé à un brossage non supervisé avec un dentifrice fluoré à 1000 ppm. Petersen et al, Community Dent Health, 2015; 32(1):44-50.



© Maksym Yemelyanov / Fotolia.fr

Devenir Incollable

Pour avoir une bonne hygiène bucco-dentaire, se brosser les dents ne suffit pas. Encore faut-il avoir l'art et la manière. Un brossage efficace et quelques bonnes habitudes suffisent à éviter bon nombre de désagréments, comme les caries, l'inflammation des gencives, mais aussi les maladies cardio-vasculaires, ou encore la pneumonie.

Cinq règles de base

POUR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

UN BROSSAGE QUOTIDIEN pendant deux minutes matin et soir après le repas ; si possible le midi, après le déjeuner, pour les plus zélés qui ont leur brosse à dents à portée de main. À défaut, ou si vous n'avez pas le temps, rincez-vous la bouche ou mâchez un chewing-gum (sans sucres).

UNE VISITE RÉGULIÈRE CHEZ LE CHIRURGIEN-DENTISTE, une fois par an minimum, pour détecter un éventuel problème dentaire et le traiter efficacement.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE. Gare au grignotage et au sucre, cet ami qui ne vous veut pas que du bien.

UN APPORT EN FLUOR ADAPTÉ pour une bonne protection contre les caries.

UNE UTILISATION QUOTIDIENNE d'un fil dentaire ou d'une brossette pour nettoyer les espaces interdentaires.

Sources : ADF, UFSBD

Les tout-petits aussi

Préserver son capital dentaire commence dès le plus jeune âge. Il est recommandé de passer une compresse humide sur les gencives du nourrisson après chaque repas. La plaque dentaire (film collant de bactéries qui se développe à la surface des dents) apparaît avec les premières dents. Il faut donc prendre l'habitude de les brosser chaque soir avec une brosse à dents adaptée et de l'eau. Attention ! Pas de dentifrice avant que l'enfant ne sache recracher.



© troyanphoto / Fotolia.fr



© kolesnikov / Fotolia.fr

© Monika Wisniewska / Fotolia.fr

Bien choisir sa brosse à dents

À poils durs ? Électrique ? Connectée ?
À jet d'eau ? Question brosse à dents,
il faut choisir son camp. Mais comment ?

UN PEU DE DOUCEUR...

Les dents et les gencives ont besoin d'être traitées avec douceur. Exit donc brosse à poils durs et dentifrice abrasif ! Car sur le long terme, des poils trop durs peuvent user l'émail et ne per-

mettent pas d'éliminer correctement la plaque dentaire. Préférez une brosse à poil souple, en nylon, qui ne risquera pas d'abîmer votre émail et vos gencives. En cas de grande sensibilité, n'hésitez pas à vous tourner vers une brosse extra souple.

UNE PETITE TÊTE BIEN FAITE

Électrique ou manuelle, c'est avant tout une affaire de goût ! Mais, quel que soit votre choix, il est préférable d'opter pour une brosse avec une

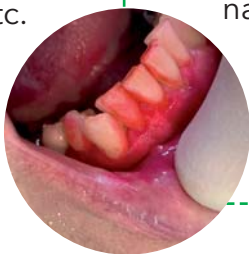
HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

tête de petite dimension qui se glissera facilement dans tous les recoins de votre bouche. Optez pour un manche ergonomique facilitant une meilleure prise en main. Une brosse à dents (ou simplement sa tête) se change, en règle générale, tous les deux à trois mois.

LE CHOIX DU ROI

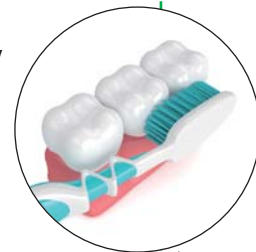
En matière de brosse à dents, l'offre s'est considérablement élargie. Il existe aujourd'hui une grande diversité de produits. La brosse à dents électrique permettrait d'aller là où un modèle manuel ne peut aller. Ses rotations seraient plus efficaces pour lutter contre la plaque dentaire. Mais elle n'exonère pas de l'utilisation (au choix) d'un fil dentaire, d'une brossette ou d'une brosse à jet d'eau qui se charge de nettoyer les espaces interdentaires.

À noter : la brosse à dents fait son entrée dans l'ère numérique. Les modèles « connectés » peuvent, par exemple, mesurer la durée du brossage, son efficacité, la quantité de tartre retiré, etc. Des données transmises au smartphone qui permettent à l'utilisateur d'évaluer la qualité de son brossage et de l'améliorer.



Les clés d'un brossage de dents efficace

- Pour éliminer la plaque dentaire, il faut toujours se brosser les dents selon un mouvement rotatif qui part **de la gencive vers la dent**. Veillez à n'oublier aucune face des dents. Le brossage doit durer deux minutes minimum et non pas 43,56 secondes (moyenne observée).
- Pour un brossage complet, il est recommandé d'utiliser **du fil dentaire ou une brossette** pour éliminer les résidus interdentaires qu'une brosse à dents, si petite soit-elle, ne parviendra pas à déloger.
- Enfin, pour être sûr de son brossage, le recours à un **révélateur** (un colorant naturel qui permet de localiser la plaque dentaire et de la brosser efficacement) peut être une bonne option. En vente en pharmacie.



© Pictoores / Fotolia.fr

© Vladimirfloyd / Fotolia.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

La première brosse à dents était faite de poils de sanglier.

Les Chinois ont mis au point la première brosse à dents à la fin du XV^e siècle. Mais l'utilisation des poils de sanglier n'a pas emporté l'adhésion du public. Trop irritants, peu hygiéniques. L'invention du nylon par les Américains, dans les années 1930, changera la donne.



© wildpixproductions / Fotolia.fr



Le tartre, l'ennemi à combattre

Si le brossage n'est pas régulier et approfondi, la plaque dentaire « s'installe », épaissit, et se durcit pour former, en quelques jours à peine, le tartre. Il se développe donc quand les résidus alimentaires ne sont pas éliminés correctement. Le risque ? Les caries, l'inflammation des gencives et des tissus de soutien de la dent, la mauvaise haleine (ou halitose), l'abcès dentaire, etc.

Plusieurs facteurs favorisent la formation de ce tartre, notamment le PH de la bouche, la composition de la salive, une mastication insuffisante, le diabète, le tabac.

En dehors d'un brossage efficace et régulier, rien ne permet de lutter contre le tartre. Et pour le retirer, le chirurgien-dentiste n'a d'autre solution que de procéder à un détartrage.

VRAI/FAUX

Idées reçues ou pas ?

Il est recommandé de mâcher du chewing-gum.

VRAI. Selon plusieurs études cliniques, mâcher du chewing-gum sans sucres après un repas, et ce pendant vingt minutes, contribuerait à prévenir les caries. La mastication augmente le flux de salive, qui aide notamment à neutraliser les acides produits par les bactéries dans la bouche. Cependant, le chewing-gum ne remplacera jamais le brossage des dents et l'utilisation du fil dentaire.

Source : UFSBD

La première visite chez le chirurgien-dentiste doit se faire dès trois ans.

FAUX. Il est recommandé d'effectuer une première visite chez le dentiste dès que l'enfant atteint l'âge d'un an. Si 16 % des parents suivent ce conseil, ils sont encore 31 % à attendre le sixième anniversaire de l'enfant pour le conduire au cabinet dentaire.

Source Enquête « UFSBD / Pierre Fabre Oral Care » sur la santé bucco-dentaire des Français, menée auprès de 19 000 Français en février 2017 via Facebook - Twitter - Internet.

Se brosser les dents après avoir mangé des aliments ou bu des boissons acides peut endommager les dents.

VRAI. Les aliments et les boissons acides comme les agrumes provoquent une dissolution de l'émail des dents. Se brosser les dents immédiatement après avoir bu un jus de pamplemousse peut abîmer, sensibiliser les dents et entraîner des douleurs.

Source : Fondation britannique de santé dentaire

Une bouche saine abrite environ 700 espèces de bactéries.

VRAI. Toutes ces bactéries jouent un rôle important puisqu'elles facilitent la digestion, produisent des vitamines et empêchent la fixation des bactéries étrangères. Un manque de salivation ou un brossage dentaire insuffisant entraînent le développement de certaines bactéries et créent un déséquilibre. Ce dernier peut se traduire par une mauvaise haleine, des caries, des inflammations de gencives, etc.

Source : Congrès ADF 2017

Il n'est pas nécessaire de soigner une carie sur une dent de lait.

FAUX. Ce n'est pas parce qu'elles ont une durée de vie limitée que les dents de lait cariées doivent être négligées. Car les dents de lait serviront, entre autres, de guide aux dents définitives et leur permettront de pousser correctement.

Source UFSBD, fiche conseil « 5 idées reçues à combattre »

http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2017/03/fiche-IdeesRecues_180117_v2.pdf

Le fluor en 3 questions

À QUOI SERT LE FLUOR ?

Le fluor est un oligo-élément. Il se fixe sur l'émail des dents et les rend plus résistantes aux attaques acides des bactéries. Il est donc particulièrement efficace dans la prévention des caries dentaires.

1

OÙ LE TROUVE-T-ON ?

Dans le dentifrice ! Mais pas seulement. Le fluor est également présent en quantité variable dans notre alimentation. On en retrouve quelques traces dans les épinards, le poisson et le thé, par exemple. Certaines eaux (minérales ou de distribution) contiennent également du fluor en petite quantité. Attention, absorbé en très grande quantité, le fluor peut s'avérer nocif. Pour être sûr d'avoir le bon dosage de fluor, le mieux est encore de demander conseil à son chirurgien-dentiste.

2

POUR QUI ?

Les besoins en fluor changent au fil de la vie. Avant deux ans, il est préférable d'utiliser un dentifrice sans fluor pour un seul brossage par jour. L'introduction d'un dentifrice faiblement dosé en fluor peut se faire dès deux ans. De trois à six ans, il convient de passer à un dentifrice plus fluoré (de 500 à 1 000 ppm) et à deux brossages quotidiens. À partir de six ans, l'enfant peut prendre le dentifrice familial. Il n'est pas nécessaire de prendre des suppléments de fluor par voie orale sauf si la carence est constatée par un professionnel de santé.

3

Quand hygiène bucco-dentaire rime avec b

Négliger son hygiène bucco-dentaire, c'est prendre le risque d'avoir des caries, mais aussi de favoriser l'apparition de maladies touchant nos différents organes. Explications.

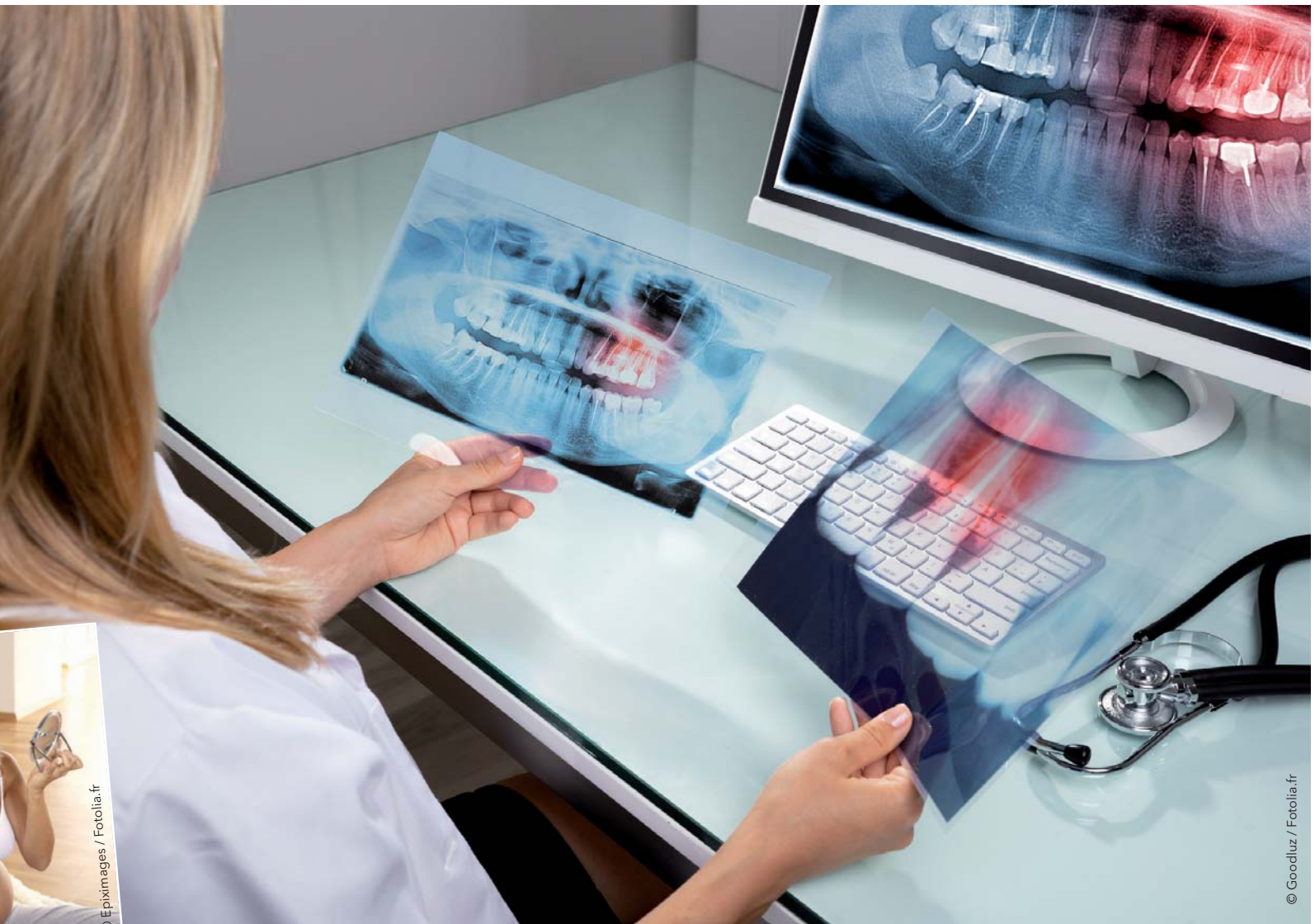
46 % des Français ne connaissent pas le lien entre santé bucco-dentaire et santé globale. Et pourtant, il a été largement démontré que les nombreuses bactéries que contient notre bouche conduisent parfois au développement de pathologies sérieuses. La plaque dentaire, véritable nid de bactéries, peut entraîner une inflammation de la gencive (gingivite). Celle-ci peut se propager dans les gencives et affecter

Femmes enceintes, soyez vigilantes !

Le risque d'accouchement prématuré est trois fois plus élevé chez une femme enceinte atteinte d'une inflammation des tissus de soutien de la dent (ou parodontite). La grossesse et les changements hormonaux qu'elle entraîne en font une période sensible pour la santé bucco-dentaire. Il faut donc redoubler de vigilance. Les femmes enceintes peuvent bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire, pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, dès le quatrième mois de grossesse.



giène bucco-dentaire bonne santé



les tissus de soutien de la dent (parodontite). En règle générale, ces affections s'accompagnent d'un saignement de la gencive.

Ainsi certaines maladies bucco-dentaires favorisent « l'apparition, la progression ou la gravité de certaines maladies en libérant les bactéries accumulées dans la bouche par les vaisseaux sanguins jusqu'aux organes tels que le cœur, les reins, les poumons, etc. », rappelle l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD).

Des liens ont été établis entre mauvaise hygiène bucco-dentaire et troubles cardiaques, pneumonie, diabète, troubles musculo-squelettiques, etc.

- UFSBD, fiche conseil « 5 idées reçues à combattre »
http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2017/03/fiche-IdeesRecues_180117_v2.pdf
- Enquête « UFSBD / Pierre Fabre Oral Care » sur la santé bucco-dentaire des Français, menée auprès de 19 000 Français en février 2017.
- OMS

10 Conseils pratiques, choses à savoir



© Stefano Gavau/fotolia.fr

LES BROSSES À DENTS

Les manuelles

Le brossage des dents doit s'effectuer avec une brosse à dents en poils de nylon. Les brosses à dents doivent être adaptées à l'âge du brossant, car les enfants ont besoin d'utiliser de petites têtes de brosse à dents afin qu'elles puissent accéder à tous les endroits de leur bouche. Pour les adultes, une brosse à dents de référence 20/100 nylon reste une des meilleures à utiliser pour un brossage parfait.

Les électriques

Les brosses à dents électriques permettent par leurs mouvements de réaliser des brossages efficaces de la surface des dents. Cependant, un brossage interdentaire manuel et l'utilisation d'un révélateur de plaque dentaire sont les meilleurs indicateurs d'un brossage de qualité. Les brosses électriques ont également un côté ludique, qui séduit les enfants et leur donne davantage envie de nettoyer leurs dents.

NETTOYAGE ET DÉSINFECTION DES BROSSES À DENTS

Les brosses à dents enlèvent les dépôts qui sont sur les dents, colonisés par des bactéries, elles doivent donc être nettoyées régulièrement !

Pour cela, vous pouvez les laisser tremper régulièrement dans des solutions antiseptiques telles que le bain de bouche, ou dans une solution composée d'un peu d'eau chaude, d'une cuillère de vinaigre blanc et d'une cuillère de bicarbonate de sodium durant 30 minutes.



© Evgenys1/fotolia.fr

Nouveauté

Certaines brosses à dents peuvent aller au micro-ondes dans un verre d'eau durant une minute ! Mais attention : cela ne se fait pas avec toutes les brosses. Celles qui peuvent être utilisées sont les brosses à dents Elgydium® clinique de Pierre Fabre, celui-ci ayant développé ce concept de stérilisation.

LES BROSSETTES INTERDENTAIRES

Qu'est-ce que c'est ?

Les brossettes interdentaires servent à dénicher les résidus d'aliments et la plaque dentaire, qui se sont installés entre vos dents. Il existe une multitude de marques de brossettes interdentaires dans les pharmacies. Les brossettes se déclinent en différentes tailles. Il faut alors choisir les plus adaptées à l'espace entre vos dents. Si vous êtes jeune, il faut utiliser les plus petits diamètres.

Conseil d'utilisation : placez la brossette entre vos dents au plus haut niveau de la gencive. Introduisez-la jusqu'à ce qu'elle ressorte de l'autre côté de la dent, vers la langue ou le palais.

Pensez à bien la garder perpendiculaire à la dent et à ne pas entrer dans la gencive, ce qui vous ferait mal ! Une fois dans cet espace, faites de petits mouvements de va-et-vient pour broser les parois de cette zone, le but étant de retirer la plaque dentaire qui s'est accumulée sur les parois.

Les brossettes peuvent être régulièrement trempées dans du bain de bouche pour que celui-ci désinfecte bien la zone.

Certaines brossettes se tordent pour pouvoir accéder aux espaces au fond de la bouche, d'autres se fixent sur des manches pour faciliter cette tâche.



© Laurention Iordache/fotolia.fr

Nouveauté !

Il existe une brossette électrique : la Ubrush. Cette brossette, animée d'un mouvement vibrant, permet de faciliter la tâche du nettoyage des espaces interdentaires, en éliminant mieux les dépôts de plaque.



© StudiolaMagica/fotolia.fr

LE FIL DENTAIRE

Ces fils ont pour but de raclez les parois des espaces interdentaires et de nettoyer ainsi ces zones. Ils sont généralement en soie. Prenez le fil entre deux doigts et passez-le entre deux dents. Une fois passé le point de contact entre les dents, raclez une des parois puis l'autre. Cette pratique montre des résultats satisfaisants, mais demande une certaine dextérité ! De plus, il faut être assez agile et précis lorsque vous passez le fil entre les deux dents pour ne pas, dans le mouvement, atterrir dans la gencive et la blesser. En outre, les zones situées au fond de la bouche sont assez difficiles d'accès.

INFOS PRATIQUES

LE JET DENTAIRE

Le jet dentaire est produit par un appareil qui envoie de l'eau sous pression. Il permet, lorsque l'on n'a pas le temps de passer les brossettes ou le fil dentaire, de dégager les débris alimentaires qui stagnent dans ces zones. Attention à son utilisation : il faut bien passer le jet perpendiculairement à la dent, en faisant attention de ne pas le diriger vers la gencive, ce qui provoquerait des douleurs.

Il existe beaucoup de modèles d'appareils de jet dentaire, dont certains comportent une réserve d'eau directement dans le manche, ce qui évite les fils qui sont souvent à l'origine de panne.

Vous pouvez également remplacer l'eau par du bain de bouche, une fois de temps en temps, pour désinfecter les zones avec un produit antibactérien (après l'utilisation du bain de bouche, pensez à bien rincer l'appareil avec de l'eau).



5



LE BROSSAGE

La meilleure technique de brossage est celle qui consiste à enlever la totalité des dépôts sur la dent en un minimum de temps. L'utilisation régulière d'un révélateur de plaque dentaire est indispensable pour connaître les zones non brossées. La routine du brossage vous amène souvent à oublier des endroits. Ce révélateur vous permettra de visualiser où se situent les zones oubliées par vos coups de brosse à dents en révélant par coloration, en rouge, la plaque dentaire.

Pour bien brosser toutes les zones de vos dents, voici une technique de brossage très efficace :

Pour les adultes, la meilleure façon de se brosser les dents consiste à effectuer un brossage de haut en bas sur les dents du haut, et de bas en haut sur celles du bas. Ce brossage doit commencer en haut à gauche mais aussi sur la face extérieure de la dent, au fond de la bouche. Brossez alors du rouge vers le blanc en faisant tout le tour de la mâchoire par l'extérieur jusqu'à arriver à droite au niveau de la dernière molaire. Passez ensuite à l'intérieur de la bouche toujours du rouge vers le blanc. Revenez par l'avant et retrouvez-vous au point de départ, côté intérieur cette fois-ci, sur la dernière molaire la plus au fond, à gauche.

Brossez ensuite la surface du dessus des dents (là où il y a les sillons), énergiquement, pour bien enlever tous les dépôts qui peuvent s'être immiscés sur cette surface.

Suivez la même méthode pour le bas : partez en bas à gauche, du rouge vers le blanc en passant par l'avant et en vous retrouvant en bas à droite. Faites ensuite l'intérieur, du côté de la langue, toujours en réalisant des mouvements du rouge vers le blanc, de bas en haut et revenez au point de départ où, là, vous brossez la surface du dessus comme pour le haut. Et le tour est joué !

Il faut que vous preniez bien conscience que les aliments et éléments microbiens qui restent sur les dents sont à l'origine de presque toutes les pathologies dentaires. En effet, les caries sont dues à l'accumulation de bactéries sur les dents et altèrent l'émail.

Comment savoir si vous vous êtes bien brossé les dents ?

LA SOLUTION : LE RÉVÉLATEUR DE PLAQUE DENTAIRE

L'utilisation d'un révélateur de plaque dentaire est la meilleure façon de savoir si votre brossage est efficace. Le révélateur de plaque dentaire est un produit qui peut exister sous forme de cachet, de liquide ou de gel. Le liquide, souvent rouge vermillon, appliqué sur un coton-tige, permet de peindre ses dents en rouge (ce produit est un colorant apparenté à l'éosine). Chaque individu doit se brosser les dents deux fois par jour. Cependant, il est difficile de savoir à l'œil nu si le résultat de son brossage est bon. Pour contrôler la qualité de son brossage, il est donc bon d'utiliser ce révélateur. Pour les enfants, ce produit est très pédagogique. Il permet aussi aux parents de surveiller la qualité du brossage, tout en laissant les enfants brosser leurs dents eux-mêmes.

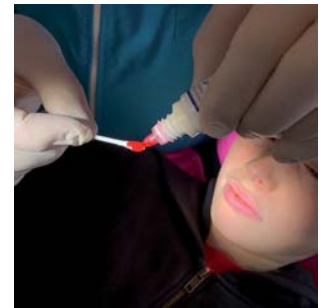
Conseil d'utilisation :

- Brossez-vous les dents normalement et rincez votre bouche.
- Une fois cette opération effectuée, prenez le révélateur de plaque dentaire à l'aide d'un coton-tige et appliquez-le sur la totalité des faces visibles de vos dents. Faites attention de ne pas toucher vos muqueuses, car celles-ci se coloreront de façon temporaire en rouge.
- Une fois que vos dents sont devenues toutes rouges, rincez-vous la bouche.
- Partout où le brossage est correct, la surface des dents sera blanche, mais sur tous les endroits où il y a de la plaque dentaire, il apparaîtra des taches colorées en rouge.

Il ne vous reste plus qu'à prendre votre brosse à dents et enlever tous les dépôts rouges !

Dans le commerce, il existe plusieurs sortes de révélateurs de plaque dentaire, mais sa forme liquide déposée sur les dents à l'aide d'un coton-tige reste la plus facile d'utilisation.

7



DES DENTS EN PLEINE SANTÉ ONT BESOIN D'UNE SALLE DE BAIN BIEN ÉQUIPÉE

Pour bien se brosser les dents, il faut une salle de bain dotée de tous les outils nécessaires. Cela commence par un éclairage assez puissant et des miroirs grossissants bien éclairés. Utilisez un miroir à maquillage qui vous permettra de grossir vos dents

et avec le révélateur de plaque dentaire, identifiez bien les zones que vous avez tendance à oublier de brosser.

Pour les enfants, il est conseillé de mettre des miroirs à leur niveau, de façon qu'ils puissent voir leurs dents à leur hauteur.



8

LE DENTIFRICE

Le dentifrice n'est pas obligatoire pour le brossage, car l'important, c'est l'action mécanique du brossage. Il permet toutefois d'aider à enlever certains dépôts qui se sont fixés sur les dents.

Des produits entrent dans la composition du dentifrice, notamment le fluor, qui a une action de protection des dents. D'autres produits peuvent agir sur la sensibilité dentaire, comme ceux que l'on trouve dans Sensodyne dents sensibles.

Ce dentifrice permet de diminuer la sensibilité qui apparaît parfois à la jonction entre la gencive et la dent.

Beaucoup de dentifrices sont composés d'ingrédients et d'arômes pour donner bon goût à la pâte nettoyante, tels que : l'arôme de citron, le fenouil, le gingembre, l'orange, la vanille, la fraise, l'abricot ou encore, bien sûr, la menthe.



Pour les patients qui ont des traitements homéopathiques, il est déconseillé d'utiliser des dentifrices mentholés, qui perturbent l'action des remèdes homéopathiques ou alors il faut effectuer les prises de médicament en dehors des périodes de brossage.

Des dentifrices vendus principalement en pharmacie doivent respecter une autorisation de mise sur le marché (AMM) et sont donc testés avant leur commercialisation.

Des dentifrices peuvent contenir des produits antiseptiques, comme la chlorhexidine et le triclosan, qui diminuent le développement des bactéries dans la bouche.

BAIN DE BOUCHE

S'ils ne remplacent pas le brossage, les bains de bouche peuvent le compléter efficacement pour prévenir les caries, la mauvaise haleine et la gingivite. Mais il faut choisir le plus approprié.

Le bain de bouche, un complément au nettoyage des dents

Il est indispensable dans certaines affections, après des extractions de dents, dans des états infectieux importants de la bouche, aphtes ou plaies. Il diminue le risque de caries ou de gingivites. Un bain de bouche permet de diminuer la prolifération des bactéries de la flore buccale. Le bain de bouche peut être également utilisé en trempant des brossettes interdentaires, avant de brosser les espaces interdentaires. Il réduit la mauvaise haleine, qui, rappelons-le, est généralement due à des débris alimentaires restant entre les dents.

Comment utiliser un bain de bouche ?

Mettez dans un gobelet la dose prescrite, prenez des gorgées avec lesquelles vous vous rincez la bouche pendant au moins trente secondes, et cela jusqu'à utilisation de tout le produit préparé. Ne vous rincez pas la bouche afin de permettre aux principes actifs de continuer leur action. Certaines solutions contiennent de l'alcool et ne doivent pas avoir un usage régulier. Pour un usage régulier, privilégiez des solutions sans alcool.



FEMMES ENCEINTES

Future maman soins dentaires

ATTENTION. Beaucoup de parents ont tendance à mettre à leur bouche des cuillères ou de la nourriture (pour voir si ce n'est pas trop chaud) avant de la remettre dans la bouche de leur enfant, à nettoyer la tétine dans leur propre bouche, ou à faire des baisers sur la bouche de leur enfant. Ces pratiques doivent être évitées, car le parent transmet une flore buccale qui est néfaste pour l'enfant, les microbes véhiculés induisant des pathologies.

« J'ai perdu ma dent pendant la grossesse »

Pendant la grossesse, les femmes doivent particulièrement faire attention à leur hygiène bucco-dentaire. L'état gravidique provoque une dilatation des vaisseaux de tout le corps qui entraîne, si les dents ne sont pas bien brossées, des saignements de gencive très importants. Il faut donc, dès le début de la grossesse, avoir détecté si votre brossage est irréprochable ! On entend parfois des femmes dire : « j'ai perdu ma dent lors de ma première grossesse », mais, cela n'est pas fondé. C'est simplement la preuve d'un mauvais état dentaire avant la grossesse, qui s'aggrave pendant celle-ci.

Un brossage régulier deux fois par jour et l'utilisation de brosse à dents, de fil dentaire, de jet dentaire, de produits de désinfection et de bain de bouche sont donc indispensables pendant cette période.

Il y a quelques années, il était courant de prescrire des cachets de fluor pendant la grossesse. Cette pratique a cessé, car il y a suffisamment de rajout de fluor dans les eaux du robinet ou dans le sel pour obtenir la concentration optimale.

NOUVEAUTÉ

Il existe un bilan bucco-dentaire qui peut être réalisé chez la femme enceinte en début de grossesse.

Ce bilan est pris en charge par l'Assurance maladie et permet aux praticiens de répondre aux questions que la femme peut se poser durant sa grossesse.

Au cours de l'entretien seront abordés son état dentaire, les règles d'hygiène, des caries éventuelles à traiter, mais aussi les dents de son futur enfant.



Tétine ou pas tétine

Pour ou contre la tétine, beaucoup de parents se posent cette question à la naissance de leur enfant. Le désir de succion des enfants est incontestable.

La tétine anatomique est une tétine spéciale qui permet à l'enfant d'assouvir ce besoin de succion, sans qu'il y ait de répercussions sur la construction osseuse de ses mâchoires et sur l'évolution des dents. Les enfants à qui l'on ne met pas de tétine utilisent souvent leurs doigts, des chiffons ou peluches sur lesquelles ils exercent des tractions. Ces tractions provoquent un déplacement des dents, voire un décalage des mâchoires.

Le pouce dans la bouche exerce une pression sur le palais qui est problématique, car celle-ci entraîne des déformations de l'os de la mâchoire et des malpositions dentaires.

Beaucoup de parents évoquent l'aspect peu hygiénique de la tétine quand celle-ci tombe à terre. Il est important de la nettoyer correctement avant de la redonner à l'enfant. Une solution est de l'attacher autour du cou de l'enfant afin qu'il la trouve facilement et qu'il ne la fasse pas tomber.

D'autre part, on ne nettoie pas les doigts ou le chiffon chaque fois que l'enfant les met à la bouche !

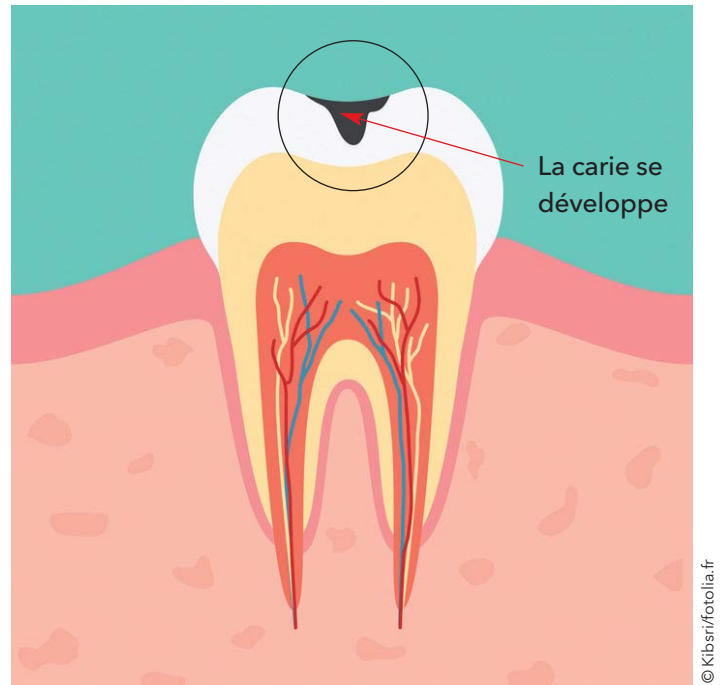


De la carie à l'abcès

La carie dentaire

La carie est une pathologie qui provoque l'altération de l'émail des dents et la prolifération d'éléments microbiens à l'intérieur de celles-ci. Une fois née, la carie ne peut que grossir.

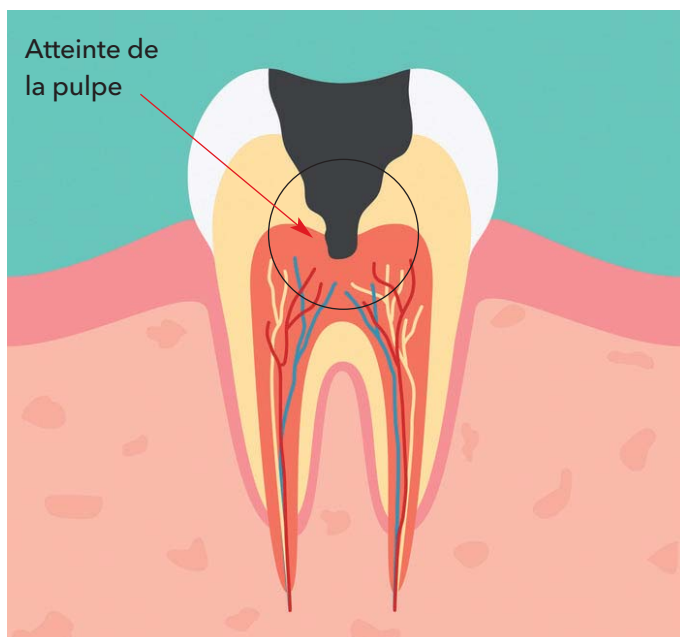
Les bactéries vont continuer à sécréter des acides qui vont faire fondre la dentine et créer une infection à l'intérieur de la dent.



Quand la cavité créée devient très importante, l'émail qui se situe au-dessus s'effondre et provoque un trou visible par le patient. Le premier stade, où l'émail est attaqué par les acides, est peu visible, si ce n'est par la présence de plaque dentaire qui n'a pas été enlevée.

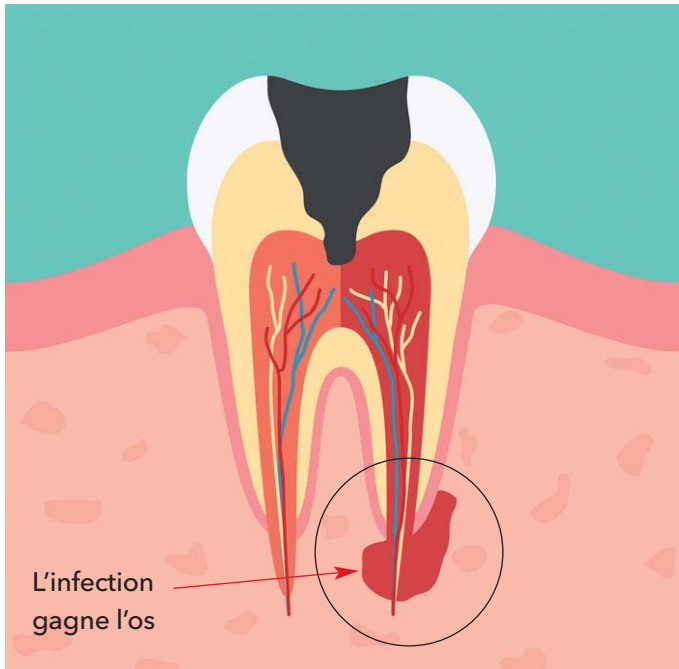
Le second stade, où l'émail s'est effondré et a provoqué un trou, est visible par le patient : il peut mettre la langue dans le trou et sentir l'aspérité. Quand les bactéries atteignent la pulpe dentaire, on passe au stade de la douleur puis de la rage de dents, douleur au chaud-froid, douleur au sucre.

La rage de dents



La rage de dents, c'est une inflammation de la pulpe dentaire. Elle est due à l'attaque des bactéries responsables de la carie. Elle se traduit par une douleur sous forme de pulsations dans la dent qui vous réveillent la nuit et obligent à prendre un antidouleur. La rage de dents peut durer une à deux heures. Elle cesse avec un antidouleur, comme le paracétamol. Dans tous les cas, vous devez consulter votre chirurgien-dentiste, car seule son intervention stoppera la progression des bactéries et évitera la mortification de la dent.

L'abcès dentaire



© Kibsr/fotolia.fr

Si vous êtes confronté à une mortification dentaire et que vous ne vous faites pas soigner, les bactéries vont continuer de coloniser la dent jusqu'à l'os. Là, leur action va former une infection visible par la présence de pus qui va s'échapper et provoquer ce qu'on appelle une « chique ». Un gonflement apparaît alors sous la racine, au niveau de la gencive. L'intervention du chirurgien-dentiste est indispensable. En ouvrant la dent, il va réduire la pression à l'intérieur de celle-ci, diminuer la douleur et atteindre l'infection. Si la dent n'est pas traitée, un traitement antibiotique sera nécessaire.

Foyer infectieux
sous la dent

Le foyer infectieux

Si un abcès dentaire est traité régulièrement par des antibiotiques sans intervention d'un dentiste, une infection chronique va apparaître et rester sous les racines de la dent. Elle pourra à tout moment se développer et provoquer à nouveau un abcès, ou bien rester plusieurs mois ou années sans symptômes : c'est un foyer infectieux. Les éléments de ce foyer peuvent altérer plusieurs parties du corps comme le cœur, les articulations ou le cerveau.

Il est donc important de l'identifier et de l'éliminer. Il faut notamment connaître ces risques lorsque vous devez subir la pose d'une prothèse de hanche ou d'une valvule cardiaque : grâce à une radiographie des dents, le dentiste peut mettre en évidence la présence d'un foyer infectieux. En l'absence de douleur, seule une radiographie vous permettra de savoir si vous en avez un. Des visites régulières chez un chirurgien-dentiste avec des bilans radiologiques mettront en évidence ces foyers.



© Paj theveenugul/Shutterstock

DENTS SENSIBLES

60 secondes pour vous

La sensibilité dentaire se manifeste parfois au plus mauvais moment. Elle peut commencer à se faire ressentir lorsque la partie molle à l'intérieur de la dent, appelée « dentine », se retrouve exposée aux aliments acides, froids ou chauds. Cela peut entraîner une douleur instantanée, chronique, courte ou aiguë. En outre, 70 % des personnes interrogées ont estimé que cette douleur gâche leur plaisir de manger et de boire¹, et nombreuses sont celles qui mettent en place des stratagèmes afin d'éviter cette douleur, comme éviter certains types d'aliments ou de boissons, boire ou manger d'un côté de la bouche, couvrir les dents avec la langue, changer de technique de brossage ou porter un foulard sur la bouche par temps froid.

En seulement 60 secondes² de brossage, Sensodyne Rapide Action soulage les symptômes de la sensibilité dentaire. Il forme rapidement une barrière protectrice sur les zones sensibles des dents et assure une prise en charge durable, tout en procurant tous les avantages d'un dentifrice traditionnel.

1. GSK, données non publiées, janvier 2017

2. Étude Bristol Dental School (UK), 204 personnes, 2017

es soulager

SENSIBILITÉ DENTAIRE EN FRANCE

PLUS D'UNE PERSONNE SUR DEUX EN SOUFFRE

Pour ces dernières, la simple idée de boire un café ou de déguster une glace leur donne des sueurs froides. La sensibilité dentaire peut ainsi être contraignante pour ceux qui en souffrent, affectant leur manière de consommer certains aliments, leur habitude au quotidien, voire leur vie sociale. Il est désormais possible de profiter des petits plaisirs de la vie comme de manger une glace avec ses

enfants ou de boire un café avec ses collègues, avec le nouveau Sensodyne Rapide Action, qui soulage la sensibilité dentaire en seulement 60 secondes². Les aliments acides, froids ou chauds ne sont plus à bannir !



© DR

SOLUTION

SENSODYNE RAPIDE ACTION,
il est désormais possible pour
les personnes souffrant de
dents sensibles d'apprécier
leur vie au quotidien.

En seulement 60 secondes²,
Sensodyne Rapide Action
combat rapidement la
sensibilité dentaire.

Finis les mauvais moments
passés à se priver des petits
plaisirs gourmands de la vie !



© DR

CLIQUEZ
ICI

© Phong / Fotolia.fr

NOUVEAU



MAXIMUM CONTRÔLE*

Barrière contre les
particules alimentaires

0% COLORANT . 0% ARÔME . 0% GOÛT

NOUVEAU



CRÈME FIXATIVE POUR PROTHÈSES
PARTIELLES ET COMPLÈTES

MAXIMUM CONTRÔLE

Au sein de la gamme Polident
Contre les particules alimentaires



EMBOUT PRÉCISION
APPLICATION FACILE



COUVERTURE
36% SUPÉRIEURE**



BARRIÈRE CONTRE
LES PARTICULES ALIMENTAIRES

* Au sein de la gamme Polident. ** Par rapport à Polident Original.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé de classe I qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : «Stafford-Miller (Ireland) Limited». Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demander conseil à votre dentiste ou votre pharmacien. CHFR/CHPOLD/0005/18a - Février 2018
GlaxoSmithKline Santé Grand Public - RCS Nanterre 672 012 580.

SEVRAGE TABAGIQUE



La cigarette
Demain, j'arrête



Mois sans tabac

© Sondem/fotoa.fr

Le chirurgien-dentiste, un bon allié pour arrêter de fumer

La cigarette ? Demain, j'arrête ! Une fois la décision prise, la majorité des fumeurs arrête de fumer sans aide. Pourtant, un fumeur a bien plus de chances de réussir à passer le cap du sevrage s'il est accompagné par un professionnel de santé. En matière de lutte contre le tabagisme, le chirurgien-dentiste s'avère un précieux allié. Explications.

Le tabac, fumé ou non fumé, passe par la bouche. Ce qui place le chirurgien-dentiste, spécialiste de la cavité buccale, en bonne place pour prévenir, agir et accompagner. Il n'est pas rare que ce soient les conséquences du tabagisme qui conduisent un patient au cabinet dentaire. Mauvaise haleine, coloration des dents, lésions pré-cancéreuses des muqueuses, perte du goût et de l'odorat sont autant de raisons pour les-

quelles les fumeurs consultent un chirurgien-dentiste sans parfois faire le lien entre le symptôme et leur consommation de tabac.

GOMMES, PATCHS ET AUTRES SUBSTITUTS

Le cabinet dentaire est donc l'un des meilleurs endroits pour parler prévention et sevrage tabagique. D'autant plus que, depuis janvier 2016, les

CLIQUEZ
ICI

« Moi(s) sans tabac », c'est quoi ?

Le « Moi(s) sans tabac » a été initié par le ministère de la Santé en 2016. Cette opération nationale a pour objectif d'inciter les fumeurs à ne plus consommer de tabac pendant au moins 30 jours. Le « Moi(s) sans tabac » est un défi collectif qui débute le 1^{er} novembre. Et durant un mois, les participants inscrits sur le site Internet dédié (www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr) reçoivent aides et conseils. Des événements sont également organisés un peu partout en France. L'édition 2018, troisième du genre, enregistre plus de 230 000 participants.

« Le cabinet dentaire est donc l'un des meilleurs endroits pour parler prévention et sevrage tabagique »

chirurgiens-dentistes peuvent prescrire des traitements nicotiniques de substitution (TNS). Or le recours aux gommes, patchs, sprays nasaux, inhalateurs ou encore pastilles augmente le taux de succès de 50 à 100 % sur le long terme. Au-delà de la sensibilisation et de la prescription, le chirurgien-dentiste peut accompagner le



Le saviez-vous ?

L'arrêt du tabac a de multiples effets sur l'organisme. Les premiers bénéfices se font très vite sentir. Au bout de deux jours, l'ex-fumeur retrouve le goût, l'odorat et une meilleure haleine. Trois mois suffisent pour que l'état de la muqueuse buccale s'améliore. Mais il faudra une année complète de sevrage pour que les gencives redeviennent normales. Notez que cinq à dix ans sont nécessaires pour que le risque de cancer buccal soit comparable à celui d'une personne qui ne fume pas. Enfin, ce n'est que dix à vingt ans après avoir écrasé sa dernière cigarette que l'espérance de vie d'un ancien fumeur rejoint celle d'un non-fumeur.

Cirtreasures/fotolia.fr

VRAI/FAUX

Fumer une seule cigarette par jour serait sans danger pour la santé.

FAUX. Selon la Fédération française de cardiologie, fumer une cigarette par jour augmente le risque d'accident cardio-vasculaire de 48 % pour les hommes et de 57 % pour les femmes.

Sans tabac, près d'un tiers des décès par cancer pourraient être évités.

VRAI. Le tabac est le premier facteur de risque évitable. Sur les 150 000 décès par cancer recensés chaque année, 45 000 sont directement attribuables à sa consommation. Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) estime que le tabac est la cause de huit cancers sur dix chez l'homme et de sept cancers sur dix chez la femme. (Source INCa)

Entre 2016 et 2017, un million de Français ont arrêté de fumer.

VRAI. En 2017, les fumeurs quotidiens étaient 12,2 millions contre 13,2 millions en 2016 selon le baromètre annuel de l'agence Santé Publique France. Le gouvernement a fixé l'objectif de réduire le nombre de fumeurs de 5 millions d'ici à 2027.

On fume bien plus en région Paca qu'en Île-de-France.

VRAI. L'Île-de-France tout comme les Pays de la Loire sont les régions où l'on fume le moins avec des taux respectifs de 21,3 % et 23 %. En bas du tableau, la région Paca compte 32,1 % de fumeurs, suivie de près par les Hauts-de-France (30,5 %), l'Occitanie (30,3 %) et le Grand Est (30,1 %). (Source Santé Publique France)

La fumée du tabac contient 2 000 substances chimiques

FAUX. Elle en contient 7000 dont 70 sont cancérigènes (benzène, arsenic, chrome, goudrons, polonium, etc.).



© ehabeljean/fotolia.fr

fumeur et proposer des interventions à plusieurs niveaux.

Un examen dentaire combiné à une brève intervention consistant à quelques questions autour de la consommation de tabac entraîne 2,5 fois plus de chances d'arrêter de fumer qu'individuellement. L'intervention peut être plus « intensive » à raison de cinq visites pendant trois mois mêlant un entretien, la prescription de deux traitements nicotiniques de substitution (patch et gomme). Au bout de douze mois, 36,4 % des personnes cessent de fumer contre 13 % dans le cas d'un arrêt individuel.

À noter : le sevrage tabagique au cabinet dentaire apporte des taux de succès similaires voire supérieurs à ceux des cliniques spécialisées, qui sont de l'ordre de 10 à 15 %.

Le tabac et ses multiples pathologies buccales

Coloration des dents, manque de salive, mycose, maladies de gencives (déchaussement), augmentation du nombre de caries... les impacts du tabac sur la cavité buccale sont très nombreux. Le tabagisme multiplie par 5 à 10 le risque de cancer de la bouche et par 2,8 la survenue potentielle d'une parodontite sévère (une maladie des gencives qui endommage les tissus mous et les os qui soutiennent les dents).

L'une des conséquences les plus graves de la consommation de tabac reste la formation d'une zone anormale blanche ou grise sur la langue, l'intérieur de la joue, les gencives ou le plancher de la bouche. Ces lésions peuvent devenir cancéreuses dans 5 à 40 % des cas.



Vous êtes diabétique ? Ne négligez pas votre hygiène buccale

En cas de diabète, le B-A BA, c'est d'être vigilant à son alimentation et de faire du sport. Mais il est aussi recommandé de prendre grand soin de ses pieds, de ses mains, de sa vue... et de sa bouche !

L'hygiène bucco-dentaire et un suivi régulier chez le chirurgien-dentiste sont incontournables. C'est tout particulièrement vrai pour les personnes diabétiques ! Elles ont en effet :

- moins de salive ; or la salive hydrate la bouche et aide à nettoyer les dents,
- une salive plus sucrée, du fait d'un trop plein de sucre dans le sang,

VRAI/FAUX

Le diabète est une contre-indication aux implants dentaires

FAUX. La pose d'implant est indiquée en cas de diabète équilibré. L'implant dentaire est même souvent la solution idéale pour remplacer une ou plusieurs dents absentes, par exemple.



Le diabète favorise l'apparition de mycoses buccales.

VRAI. Le diabète entraîne une diminution de la production de salive, mais aussi une augmentation du sucre dans la salive. Cela favorise le développement des champignons dans la bouche et l'apparition de mycoses buccales. En cas de sensations de brûlures sur la langue et les joues, consultez un dentiste !



Les antibiotiques, automatiques pour les diabétiques ?

PAS NÉCESSAIREMENT. Pendant longtemps, la règle a été de mettre systématiquement les patients diabétiques sous antibiotiques avant chaque soin bucco-dentaire, pour éviter les infections. Aujourd'hui, la règle est plutôt de prescrire des antibiotiques aux patients dont le diabète est mal équilibré ou non équilibré, en fonction des soins que le dentiste doit réaliser.



Il n'est pas utile de préciser à son dentiste que l'on est diabétique.

FAUX. Il est important de signaler à son dentiste que l'on souffre de diabète et, surtout, de quel type. Il faut aussi lui préciser la liste de ses traitements.



- une vulnérabilité plus grande aux infections bucco-dentaires,
- une plus grande difficulté à cicatriser en cas de plaie.

Tout cela favorise le développement des microbes et des champignons dans la bouche !

TROIS RISQUES BUCCO-DENTAIRES

Trois types de complications bucco-dentaires reviennent couramment chez les diabétiques, en particulier si leur diabète est mal équilibré :

- la carie,
- la gingivite, c'est-à-dire une inflammation de la gencive,
- la parodontite, qui est une inflammation en profondeur des gencives et de l'os qui soutient la dent.

La parodontite est la complication la plus grave, qui peut aboutir à une perte de ses dents. En effet, ces dernières, faute d'être correctement maintenues en place, risquent de tomber.

À savoir : la parodontite est deux fois plus fréquente chez les diabétiques que chez les non-diabétiques.

DES SOLUTIONS SIMPLES

Pour éviter ces désagréments, quelques règles simples sont à suivre :

- avoir une hygiène bucco-dentaire rigoureuse,
- consulter son dentiste au moins une fois par an pour un contrôle et un détartrage, même en l'absence de symptômes ; deux fois par an en cas de maladie parodontale,

Certains signes ne trompent pas !

Il existe plusieurs signes avant-coureurs d'une complication du diabète :

- au niveau des dents : une sensibilité au chaud ou au froid, une tache blanchâtre,
- au niveau des gencives : des rougeurs, des saignements au moment du brossage, un gonflement de la gencive,
- de manière générale : une mauvaise haleine persistante ou un goût étrange dans la bouche.

Vous êtes concerné ? Parlez-en à votre dentiste !

Quelques chiffres :

- **425 millions** de personnes sont diabétiques dans le monde,
- En 2030, le diabète devrait être la 7^e cause de décès dans le monde,
- La France compte **plus de 3,3 millions** de diabétiques (soit 5 % de la population). Environ 6 % d'entre eux sont diabétiques de type 1 ; 92 % diabétiques de type 2.

Sources : OMS, Santé Publique France

- contrôler et surveiller régulièrement son équilibre glycémique.

À savoir : certains soins sont pris en charge par l'Assurance maladie, d'autres non :

- le bilan dentaire annuel et le détartrage sont remboursés à 100 % par l'Assurance maladie au titre du diabète déclaré en affection de longue durée (ALD),
- certains traitements chirurgicaux des gencives, eux, ne sont pas remboursés.

GARE AU CERCLE VICIEUX

Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut aggraver un diabète. En effet, un brossage insuffisant augmente le risque de parodontite et donc de perte de dents, ce qui peut entraîner des difficultés à mastiquer correctement certains aliments (fruits, fibres). Or un régime alimentaire déséquilibré accroît le risque d'obésité, qui peut provoquer ou aggraver un diabète ! Et comme le diabète augmente le risque de parodontite... un cercle vicieux peut se mettre en place.

Enfin, « une carie non soignée est une véritable porte d'entrée pour les bactéries », rappelle l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD). Les bactéries présentes dans la bouche peuvent migrer dans le reste de l'organisme, via le sang, et se greffer sur différents organes (cœur, poumons, rein...). Comme les personnes diabétiques sont plus sensibles aux infections, le risque de maladies cardiaques, pulmonaires ou encore rénales est réel.



« Quelques conseils d'hygiène pour les diabétiques »

- Utiliser une brosse à dents à brins souples et la changer tous les trois mois maximum,
- Prévoir des brossettes ou du fil dentaire pour nettoyer les espaces inter-dentaires,
- Utiliser un dentifrice fluoré,
- Privilégier une alimentation saine, équilibrée en évitant le grignotage, source de pics carieux.

LE SAVIEZ-VOUS

Un ou des diabète(s) ?

Le **diabète de type 1** survient essentiellement chez l'enfant ou l'adulte jeune, dont l'organisme ne produit pas d'insuline. Or, c'est l'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang. Les injections d'insuline sont vitales chez ces personnes.

Le **diabète de type 2** est la forme la plus fréquente. Il touche en général les personnes en surpoids lorsqu'elles commencent à prendre de l'âge. Il est toutefois de plus en plus fréquent chez les enfants à cause du mode de vie actuel (manque d'exercice, nourriture trop riche...). Dans ce cas, l'organisme produit de l'insuline mais y est devenu résistant.

Ce type de diabète peut se soigner par une alimentation équilibrée et de l'exercice, voire par des médicaments (anti-diabétiques oraux). Parfois, l'injection d'insuline devient nécessaire.

Il existe d'autres types de diabète, tels que le **diabète gestationnel** (que les femmes peuvent développer au cours de leur grossesse et qui disparaît après l'accouchement).

CLIQUEZ ICI

Découvrez le service sophia diabète sur Ameli.fr



Faire face au quotidien lorsque l'on est diabétique n'est pas toujours simple. Avec le service sophia, vous apprenez à mieux gérer votre maladie et à limiter les risques de complications.

PayByPhone, une révolution pour le stationnement



PayByPhone est une application, une révolution pour le stationnement ! Un véritable horodateur dans la poche pour payer son stationnement. Cette nouvelle déclinaison pour mobile de PayByPhone, qui vient de sortir en France, permet d'éviter de se déplacer pour acheter un ticket de stationnement à l'horodateur, nécessitant l'appoint de monnaie.

Maintenant disponible sur iPhone et Android en se connectant directement sur paybyphone.fr, la nouvelle application vient compléter le service existant. Simple, pratique et gratuite, elle permet de bénéficier des nombreux avantages offerts par le service, et du confort d'une application smartphone :

- une meilleure ergonomie, encore plus rapide pour acheter un ticket de stationnement à distance et gagner du temps,
- la possibilité de prolonger ou d'interrompre son stationnement pour ne payer que le temps réellement consommé,
- être alerté par SMS avant la fin du temps prévu,
- la possibilité de retrouver son véhicule grâce à la géolocalisation,
- la possibilité de gérer plusieurs véhicules, ou son profil, directement intégré dans l'application,
- de nouvelles options de sécurité.

La souplesse du service permet de répondre à toutes les problématiques du stationnement en voirie, en proposant aussi bien de payer un stationnement à la minute ou à l'heure, qu'à la

**« Plus de monnaie
et pas de ticket ?
Pas de problème !
Avec votre téléphone,
votre ticket est
dématérialisé. »**

journée ou pour des abonnements longue durée, hebdomadaires, mensuels ou annuels. Le service PayByPhone n'est pas réservé aux seuls possesseurs de smartphones et s'adresse de manière universelle à toute personne disposant d'un téléphone ou d'une connexion internet. Le service est en effet déjà proposé sous les formes suivantes : appel téléphonique avec serveur vocal, paiement par SMS, internet mobile et fixe, code QR.

Stationnez plus facilement !

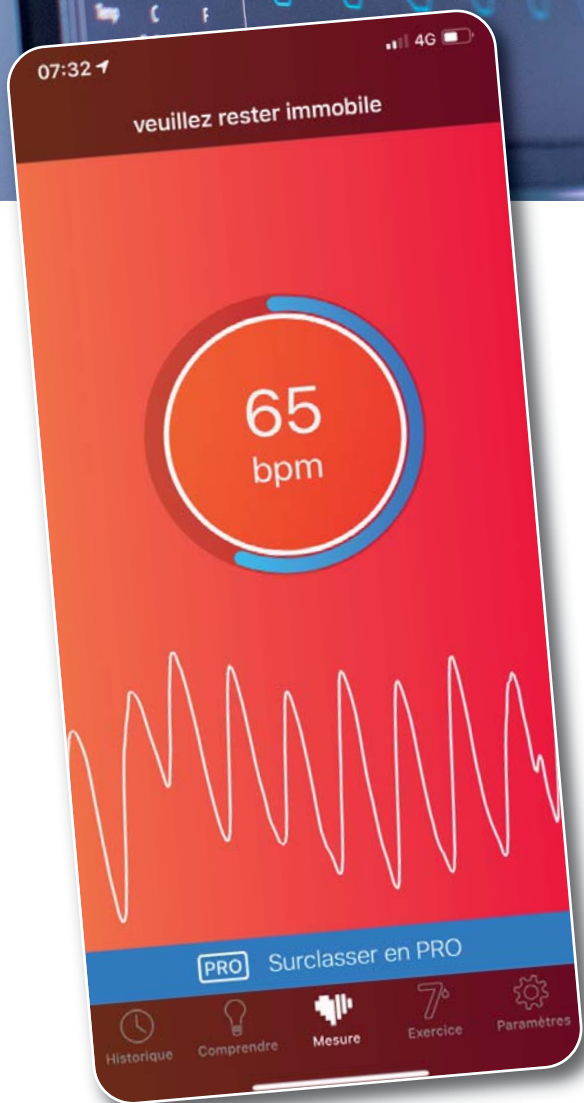
Vous avez rendez-vous chez votre dentiste, mais survient alors le problème de se garer près du cabinet dentaire. Si, pour ceux qui sont à la campagne ou en milieu rural, le problème ne se pose pas, les choses sont différentes pour ceux qui sont dans des centres urbains et doivent se garer dans les alentours du cabinet dentaire. Pour cela, il existe désormais une solution qui vous permet de payer votre stationnement sans avoir à courir après les horodateurs : l'application PayByPhone !

LA PROCÉDURE EST SIMPLE :

- 1 téléchargez l'application sur l'Apple store ou son équivalent Android,
- 2 entrez vos coordonnées, le numéro de votre voiture, et les références de votre carte bancaire,
- 3 une fois arrivé sur le lieu où vous souhaitez vous garer, ouvrez l'application : celle-ci déterminera automatiquement le coût du stationnement où vous vous trouvez.
- 4 sélectionnez le code correspondant qui vous est proposé, prenez alors le temps nécessaire pour votre rendez-vous : si celui-ci dure moins longtemps que prévu, vous pouvez récupérer le crédit que vous avez payé pour une autre fois ; si votre rendez-vous dure plus longtemps que prévu, vous pouvez, depuis l'intérieur du cabinet, la salle d'attente, ou même la salle de soins, rajouter des minutes pour ne pas être verbalisé.

« Plus besoin de guetter l'heure pour éviter une contravention, une alerte SMS vous avise avant la fin du temps ! »





CLIQUEZ
ICI



Cardiio

moniteur de fréquence cardiaque

Cardiio vous aide à mesurer votre fréquence cardiaque, à connaître les chiffres liés à votre santé, à faire des séances de mise en forme efficaces et à suivre vos progrès. L'appli Cardiio transforme votre iPhone ou votre iPad en moniteur de fréquence cardiaque !

LA SURVEILLANCE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE, RÉINVENTÉE

- Il suffit de tenir votre téléphone ou votre tablette en face de vous,
- Ou de recouvrir simplement l'arrière de votre appareil photo avec votre doigt pour lire votre pouls en quelques secondes.

CONNAISSEZ MIEUX ce que les chiffres de votre fréquence cardiaque veulent dire :

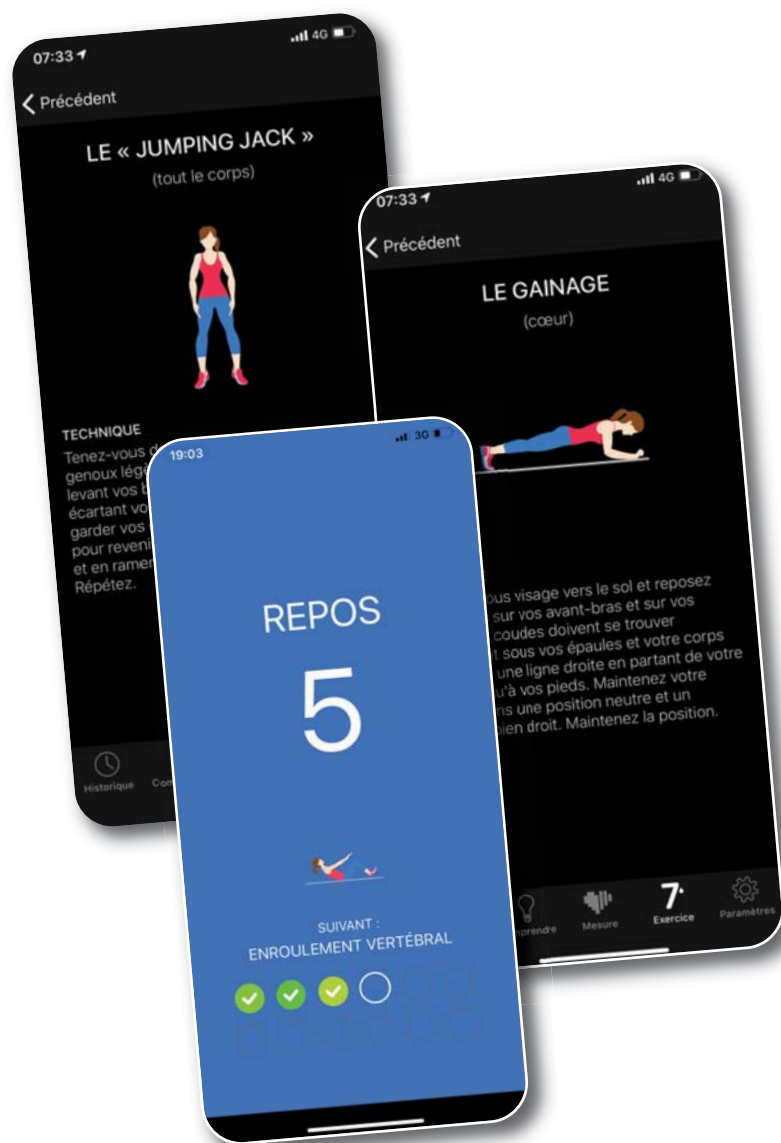
- Obtenez une note de niveau de forme en fonction de votre fréquence cardiaque,
- Calculez votre score d'endurance (VO2 max),
- Voyez où se situe votre fréquence cardiaque par rapport à celles de gens d'autres pays ou à des athlètes connus,
- Obtenez une analyse de fréquence cardiaque spécifique selon le sexe et l'âge,
- Estimez votre espérance de vie potentielle.

SOYEZ EN MEILLEURE SANTÉ, améliorez votre forme et votre endurance :

- L'appli comprend un programme d'entraînement de haute intensité qui s'effectue en seulement 7 minutes, à n'importe quel endroit,
- La séance de mise en forme de 7 minutes comprend 12 exercices accompagnés d'explications détaillées et de signaux audio,
- Découvrez votre fréquence cardiaque idéale pour maximiser vos séances de mise en forme,
- Découvrir combien de calories vous avez brûlées en mesurant simplement votre fréquence cardiaque active après vos séances de mise en forme.

SUIVEZ VOS PERFORMANCES dans le temps :

- Un tableau de bord personnel avec un historique (quotidien, hebdomadaire et mensuel),
- Modifiez, annotez et exportez vos données (CSV),
- Rivalisez avec vos amis sur Facebook pour voir qui est le plus en forme,
- Se synchronise avec Apple Health, RunKeeper
- Partagez vos succès sur Facebook et Twitter.



C'EST MAGIQUE, MAIS PAS BIDON

Les principes de prises de mesure sont les mêmes que les oxymètres de pouls cliniques. Chaque fois que votre cœur bat, du sang se précipite vers les vaisseaux de votre visage, les faisant s'accroître. L'accroissement du volume sanguin absorbe plus de lumière, ce qui provoque un amoindrissement de la quantité de lumière reflétée par votre visage. Grâce à des logiciels sophistiqués, l'appareil photo de votre iPhone peut suivre ces minuscules variations de lumière invisibles à l'œil nu pour calculer votre fréquence cardiaque.

La technologie de Cardio se base sur des recherches et une science d'avant-garde menées par le MIT Media Lab.

Ben le koala

CLIQUEZ
ICI

Se brosser les dents 2 ou 3 fois par jour n'est pas évident pour les petits (et même pour les plus grands). Heureusement, Ben le Koala a décidé de prendre les choses en mains, en montrant l'exemple !

Entièrement basée sur le mime, la vidéo de « Brosse-toi les dents » permet à l'enfant d'apprendre les gestes essentiels du brossage de dents, et de l'accompagner au quotidien.

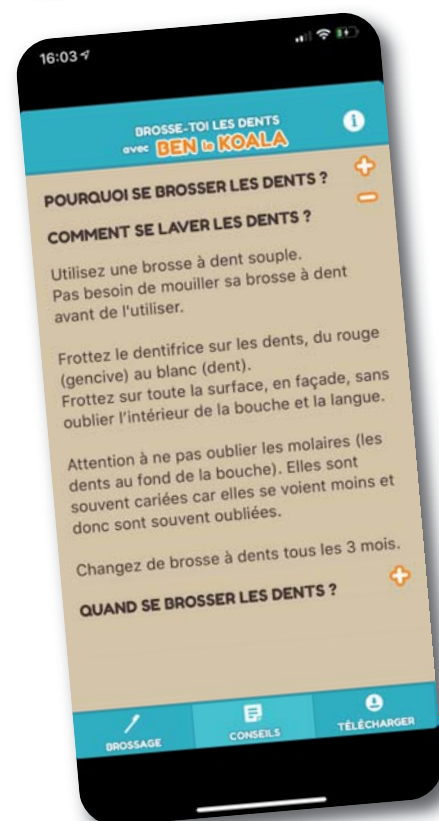
Un minuteur indique le temps qui passe et permet à l'enfant de se repérer dans l'action, avec une sonnerie qui lui indique les changements de gestes. Comment bien se laver les dents, Ben l'a appris auprès de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire. Pour aller plus loin, les parents peuvent également s'appuyer sur le carnet pédagogique de « Brosse-toi les dents avec Ben le Koala » pour bien expliquer les gestes du brossage à leur(s) enfant(s).

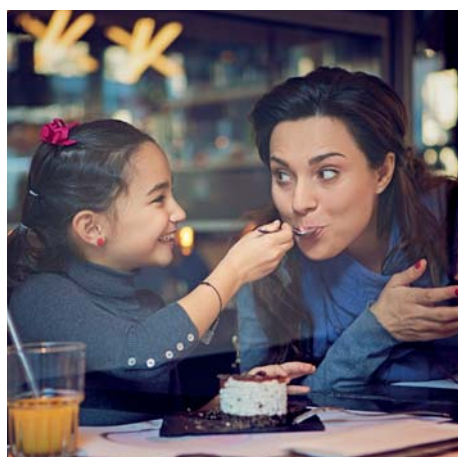


Petit secret : comme tous les enfants, Ben le Koala aime se déguiser... mais ça, c'est à découvrir dans l'application !



© Daphot75/fotolia.fr





Votre sensibilité dentaire vous empêche
de profiter pleinement de votre vie sans limites ?

Découvrez un soulagement **instantané**^{*1}
et durable² de la sensibilité dentaire



www.elmex.com/fr-fr



*Lorsque le dentifrice est appliqué directement sur les zones hypersensibles pendant 60 secondes.

¹ Nathoo S, et al. J Clin Dent. 2009, 20(Spec Iss), 123-130.

² Docimo R, et al. J Clin Dent. 2009, 20(Spec Iss), 17-22.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Le dentifrice elmex[®] SENSITIVE PROFESSIONAL™ est un dispositif médical de classe IIa pour soulager les dents sensibles. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage.

CE 0483. Colgate-Palmolive manufacturing Poland, Sp. z o.o., Aleja Colgate 2, Swidnica 58-100, Poland. Mise à jour septembre 2018

INNOVATION



parodontax

COMPLETE PROTECTION

**DITES STOP
AU SAIGNEMENT*
DES GENCIVES**



4X

plus efficace contre la plaque
dentaire principale cause
de saignement des gencives**

Réduit de

48%

l'indice de saignement
gingival⁽¹⁾

* Saignement occasionnel.

** Versus dentifrice sans bicarbonate avec un brossage 2 fois par jour.

1. Données internes, GSK, RH02434, janvier 2015.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Smithkline Beecham Ltd. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Ne pas utiliser chez l'enfant.

Demander conseil à votre dentiste ou votre pharmacien. CHFR/CHPAD/0044/18a/10.