

La prévention des caries

L'hygiène bucco dentaire est la base de la prévention :

- Elle doit être initiée dès le plus jeune âge, c'est-à-dire dès que les premières dents apparaissent.
- Les dents doivent être brossées au minimum deux fois par jour le matin et le soir et au mieux après chaque repas.
- Le brossage doit être rigoureux par petits mouvements circulaires sur chaque face de la dent, doit se prolonger pendant au moins deux minutes et être complété par le passage d'un fil dentaire.
- La brosse à dent doit être adaptée à l'âge et être remplacée une fois par mois.
- Le dentifrice utilisé est de préférence un dentifrice au fluor après l'âge de 6 ans.

Les règles diététiques ne doivent pas être oubliées :

- Plus que la quantité de sucres consommée importe le temps pendant lequel la nourriture reste en contact avec les dents dans la bouche. A cet égard, des aliments contenant des glucides (pain, fruits) qui «s'incruster entre les dents» peuvent être plus délétères que des liquides sucrés ou même des bonbons ou caramels qui fondent rapidement...
- Cela remet l'accent sur la nécessité du brossage après le repas et justifie :
 - D'espacer suffisamment les repas et la consommation de boissons pour permettre à la salive de neutraliser les acides. Grignoter et siroter en permanence des boissons sucrées est particulièrement préjudiciable.
 - D'éviter de donner aux enfants un biberon de lait ou encore une boisson sucrée ou une friandise au moment du coucher, la production de salive diminuant pendant le sommeil.
 - De privilégier les chewing gum sans sucre, qui en contribuant à augmenter la production de salive et à nettoyer la bouche des restes de nourriture ont un effet bénéfique.

La carie dentaire est liée à la présence de bactéries (plaque dentaire) qui en fermentant les sucres provenant de l'alimentation produisent des acides. Ceux-ci sont alors capables d'attaquer l'émail de la dent et progressivement de le détruire provoquant la carie dentaire.

La prévention des caries va principalement s'orienter vers trois axes :

- assurer l'élimination de la plaque dentaire par une hygiène bucco dentaire rigoureuse ;
- limiter l'apport alimentaire de sucres (glucides) susceptibles de rester longtemps en contact avec l'émail dentaire ;
- promouvoir le bon état de l'émail grâce notamment à l'apport en fluor et au maintien d'une quantité suffisante de salive qui participe à la restauration de l'émail.

Le fluor est le troisième axe de la prévention :

- Parmi toutes les mesures prises pour la prévention des caries dentaires au cours de ces dernières années, c'est la supplémentation en fluor qui semble avoir le plus contribué à faire reculer la fréquence des caries notamment chez les enfants. Cependant, la constatation de possibles effets négatifs liés à une trop large consommation de fluor en particulier la fluorose (apparition de taches sur les dents) incite à une certaine prudence. Les apports en fluor peuvent être réalisés par l'eau de boisson (l'eau du robinet dans certaines régions, certaines eaux minérales), le sel fluoré, les dentifrices fluorés mais aussi les gommages à mâcher. Un dentiste ou un médecin peut réaliser un bilan des apports en fluor selon la région, les habitudes familiales et l'âge, et conseiller au mieux les parents. La supplémentation en fluor est recommandée pour les enfants de la naissance à 2 ans sous forme de gouttes ou de comprimés selon des doses adaptées à l'âge. Les biberons doivent être préparés avec de l'eau pauvre en fluor.
- De 2 à 6 ans, la prescription doit être modulée en fonction des apports par le sel et l'eau de boisson. Des dentifrices faiblement dosés en fluor peuvent être utilisés, en quantité réduite (un petit pois), bien rincés et recrachés.
- De 6 à 12 ans, l'eau et le sel peuvent apporter suffisamment de fluor, associés à des dentifrices à teneur élevée en fluor.
- La supplémentation en fluor des femmes enceintes n'a pas d'intérêt pour l'avenir dentaire de leur enfant.

Cachet du médecin