

Comment prévenir l'érosion dentaire?

- Diminuer la fréquence et la quantité de boissons acides consommées.
- Ne pas agiter ou garder en bouche une boisson acide, ni la siroter.
- Consommer rapidement en utilisant une paille et en évitant de diriger la boisson acide directement sur une surface dentaire. Se rincer la bouche avec de l'eau tout de suite après.
- Consommer les boissons acides à la fin d'un repas, car la bouche contient beaucoup de salive. La salive aide à neutraliser l'acidité, restaure l'équilibre naturel de la bouche et reminéralise l'émail petit à petit. La reminéralisation par la salive se fait toutefois très lentement. Si l'émail est exposé à des «attaques acides» plusieurs fois durant la journée, il ne se reminéralise pas complètement et l'érosion de l'émail progresse.
- Préférer l'eau du robinet aux divers breuvages, boissons, jus ou eaux aromatisées.
- Éviter de consommer des aliments acides avant le coucher car la production de salive diminue pendant le sommeil et ainsi l'empêche d'éliminer toute l'acidité.
- Réduire la fréquence d'ingestion et le temps de contact d'aliments acides.
- Consommer les agrumes frais plutôt que leur jus, car la mastication stimule la production de salive.
- Éviter de sucer les agrumes.
- Éviter de brosser immédiatement avant ou après une «attaque acide», afin que la salive puisse protéger l'émail des dents. Si on brosse tout de suite avant, on perd cette protection. Si on brosse immédiatement après, l'émail ramolli est vulnérable à l'usure par la friction du brossage.

Une des solutions suivantes peut aider à diminuer l'acidité :

- Boire du lait ;
- Manger du fromage ou du yogourt sans sucre ;
- Rincer la bouche avec de l'eau ;
- Stimuler la production de salive en mâchant une gomme sans sucre.
- Brosser vos dents de deux à quatre fois par jour à l'aide d'une brosse à dents souple et d'un dentifrice peu abrasif contenant du fluorure et utiliser la soie dentaire quotidiennement.
- Consulter votre hygiéniste dentaire au moins une à deux fois par année, afin de déceler tous signes d'érosion et limiter les dommages irréversibles qu'elle peut avoir sur l'émail de vos dents.



Demandez conseil à votre hygiéniste dentaire. Les hygiénistes dentaires sont des professionnels de la santé qui jouent un rôle primordial dans l'éducation de la population, afin de favoriser l'acquisition, le contrôle et le maintien d'une bonne santé buccodentaire.

www.oqdq.com



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec

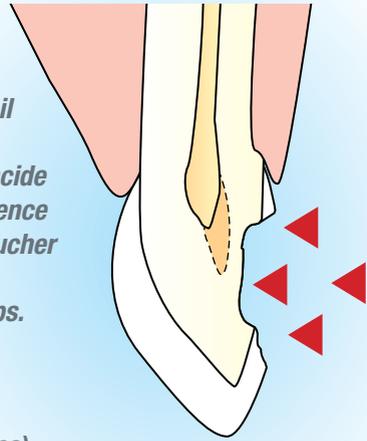


Effets néfastes
des boissons énergisantes
sur votre santé buccodentaire



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec

«L'érosion dentaire est un processus multifactoriel menant à la perte de l'émail et de la dentine, faisant intervenir une dissolution acide qui n'est pas liée à la présence de bactéries et qui peut toucher toutes les tranches d'âge. Elle s'aggrave avec le temps.



Les sources d'acides peuvent être extrinsèques (principalement alimentaires) ou intrinsèques (principalement gastriques).»

Source : Fédération dentaire internationale

L'érosion dentaire est en hausse dans les pays industrialisés depuis quelques années, notamment chez les adolescents. Ce phénomène pouvant toucher les personnes de tous âges préoccupe plusieurs instances telles l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et tous les regroupements de professionnels dentaires, dont l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec car la prévention est toujours au cœur des priorités des hygiénistes dentaires.

Plusieurs études effectuées dans le monde démontrent que l'érosion dentaire, de par sa nature irréversible, pourrait devenir un problème encore plus préoccupant que la carie dentaire.



Les habitudes alimentaires ont bien changé. Les boissons acides, notamment les boissons énergisantes, gazeuses ou sportives, remplacent beaucoup trop souvent le lait ou l'eau du robinet ! Les jeunes sont de grands consommateurs de ces boissons « qui rongent l'émail des dents » et malheureusement l'émail de leurs dents est plus fragile car elle est moins mature. Ils sont donc plus exposés aux risques d'érosion dentaire.

Qu'est-ce que l'érosion dentaire?

L'érosion est le résultat de l'action directe des acides alimentaires ou gastriques. L'érosion est irréversible et entraîne des dommages permanents à la structure de l'émail des dents. La surface de l'émail ramollit rapidement et devient ensuite très vulnérable à l'usure par le brossage ou la mastication, par exemple.

Conséquences de l'érosion dentaire

- Diminution significative de la dureté de l'émail ;
- Émail déminéralisé et plus vulnérable aux chocs ;
- Émail affaibli et plus vulnérable à l'usure ;
- Hypersensibilité : au froid, à la chaleur, au sucre ou au toucher ;
- Restauration complexe car la structure interne de l'émail est dissoute ;
- Un traitement endodontique (traitement de canal) peut être nécessaire, si l'érosion se rend près de la pulpe (nerf).



Causes de l'érosion dentaire

- Alimentaires : boissons ou aliments acides.
- Internes : reflux gastrique ou vomissement (ex. : désordre alimentaire, alcoolisme, grossesse, etc.). Le contenu de l'estomac est extrêmement acide.

Quels sont les boissons ou aliments acides?

- Boissons gazeuses avec ou « sans sucre », boissons sportives, énergétiques ou énergisantes ;
- Eaux aromatisées (arôme naturel ou artificiel). Certaines eaux aromatisées contiennent de 5 à 20 cuillères à thé de sucre par litre ;
- Jus de fruits, jus de légumes, bière, cidre, vin, thé et café ;
- Fruits acides : orange, pamplemousse, citron, fraise, pomme, tomate, etc. ;
- Légumes acides : rhubarbe, légumes marinés (ex. : betteraves, cornichons, etc.) ;
- Vinaigrettes et autres aliments vinaigrés (ex. : ketchup, moutarde, mayonnaise, relish, etc.) ;
- Friandises acidulées ;
- Etc.



Signes d'érosion dentaire



- La dent devient mate.
- Les surfaces lisses perdent leur lustre.
- L'émail rongé par l'érosion se tache plus rapidement.



- Des creux se forment dans l'émail.
- Le bout incisif devient plus mince, paraît translucide et s'effrite plus facilement.



- Les surfaces arrondies s'aplatissent.
- Les restaurations semblent surélevées.



- L'émail aminci laisse entrevoir la dentine jaunâtre, qui se trouve juste en-dessous.