

QUELQUES PROBLÈMES DENTAIRES FRÉQUENTS

LE TARTRE

Ce sont des bactéries mortes collées sur les dents. La bouche ne les élimine pas bien si la personne ne boit pas assez ou produit peu de salive. Une fois par an, le dentiste effectue un détartrage.

LES CARIES

La carie est un trou dans la dent provoqué par des bactéries. Si elle n'est pas soignée à temps, de nombreuses complications peuvent apparaître.

LA PERTE DE DENTS

En cas d'espace vide dans la bouche, la mâchoire risque de se déformer, les autres dents vont bouger.

La nourriture s'accumule dans les espaces, cela crée des bactéries.

Trois mois après une extraction, il faut remplacer la dent perdue. Plusieurs techniques existent (prothèse, implant, pivot,...).

SENSIBILITÉ AU CHAUD/FROID

La sensibilité au chaud/froid est due au fait que la gencive est rétractée. La dentine (matière sensible non protégée par l'émail) est alors à découvert et transmet au nerf les sensations.

La gencive rétractée peut être réparée par la chirurgie : c'est la parodontologie.

Des visites régulières chez le dentiste sont donc importantes !

LE MAL DE DOS

La position du squelette (de la colonne vertébrale en particulier) se répercute jusque dans la position des mâchoires. La bouche est le reflet de la posture du corps.

QUEL COÛT ?

Les soins dentaires peuvent coûter cher : il n'existe pas de dentiste « gratuit » type Médecins du Monde. Pour intervenir, le CPAS demande d'importants justificatifs du dentiste et du médecin.

Par exemple, une prothèse dentaire est remboursée à partir de 50 ans par la mutuelle :

- avant 50 ans la prothèse est considérée comme « esthétique »
- or rester sans prothèse peut mettre la santé en danger (plus de mastication, etc.)
- le renouvellement de la prothèse se fait tous les 7 ans

Le prix d'une prothèse varie entre 300 et 1000 €.

QUEL RAPPORT ENTRE LA MÉDECINE DENTAIRE ET...?

LE DIABÈTE

Le diabète ne se voit pas mais il affaiblit les défenses du corps.

Chez les diabétiques, les bactéries provenant des dents attaquent plus facilement le cœur, le cerveau, les articulations, ...

Le diabète augmente le taux de sucre dans la salive et crée des caries.

De mauvaises dents obligent à manger une alimentation molle qui est souvent plus chargée en sucres et favorise le diabète. Le diabétique doit donc surveiller de près sa santé dentaire.

LE TABAC

Le dentiste peut détecter très tôt un cancer de la bouche. Le cancer de la bouche peut être présent sans qu'on s'en aperçoive, ça ne fait pas mal.



Les soins dentaires

SOIGNER SES DENTS, C'EST IMPORTANT ?

Oui ! Mes dents me permettent de mastiquer et donc de bien digérer.

Lorsque ma dentition est saine, je parle correctement, je suis à l'aise pour sourire : ça facilite ma vie sociale !

LES BONNES HABITUDES

1. UNE ALIMENTATION SAINTE

- o Manger équilibré
- o Manger des fruits

Eviter : les sodas, le café, le thé, les sucreries...

2. BIEN MASTIQUER

Si la nourriture n'est pas bien broyée, elle arrive en morceaux dans l'estomac, celui-ci travaille doublement et produit beaucoup d'acide pour la réduire.

Trop d'acide crée du reflux dans le tube digestif, le brûle et irrite la gorge. L'acide remonte jusque dans la bouche et attaque les dents surtout la nuit, cela crée des caries. La mauvaise haleine provient souvent de l'estomac.

Pour bien mastiquer, les *incisives* (4 dents de devant) attrapent la nourriture. Les *canines* (2 suivantes) la coupent. Les *molaires* mâchent et la réduisent en purée.

La nourriture circule de gauche à droite, je fais travailler les 2 côtés de ma bouche.

Je prends le temps de manger (minimum 20 à 30 minutes) pour bien digérer.

3. SE BROSSER LES DENTS

o Ma brosse à dent doit avoir un manche droit, des poils dressés, souples et flexibles. Le meilleur choix : une brosse « soft ». En effet, les poils durs peuvent endommager la gencive qui se rétracte. Des bactéries peuvent alors se glisser entre la gencive et la dent et créer des caries ou un abcès. Une brosse à dents est efficace maximum 3 mois, après les poils sont usés/déformés.

- o Je choisis le plus simple des dentifrices.
- o Je me brosse les dents du haut vers le bas ou du bas vers le haut (pas de va et vient à l'horizontale) en partant des gencives, puis je brosse à plat les molaires.

4. MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR !

Les premières dents apparaissent entre 4 et 6 mois et tombent à partir de 6 ans.

INFOS PRATIQUES

COORDONNÉES DE MON DENTISTE :

Nom :
 Adresse :
 Téléphone :
 Remarques :

Pour avoir la liste des dentistes de garde de nuit ou le week-end. Contactez le 02/426.10.26.

MAISONS MÉDICALES

Maison Médicale des Marolles
 Rue Blaes, 120 - 1000 Bruxelles
 02/511.31.54

Entr'Aide des Marolles
 Rue des Tanneurs, 169 - 1000 Bruxelles
 02/510.01.99

Les informations reprises dans cette fiche sont issues des Focus Group sur le thème de l'amélioration de l'accès aux soins.

Ces rencontres s'organisent depuis Août 2011 et rassemblent des habitants des Marolles et du Quartier Annessens.

Obtenir ces fiches ? Contactez-nous :
c.ornia@entraide-marolles.be

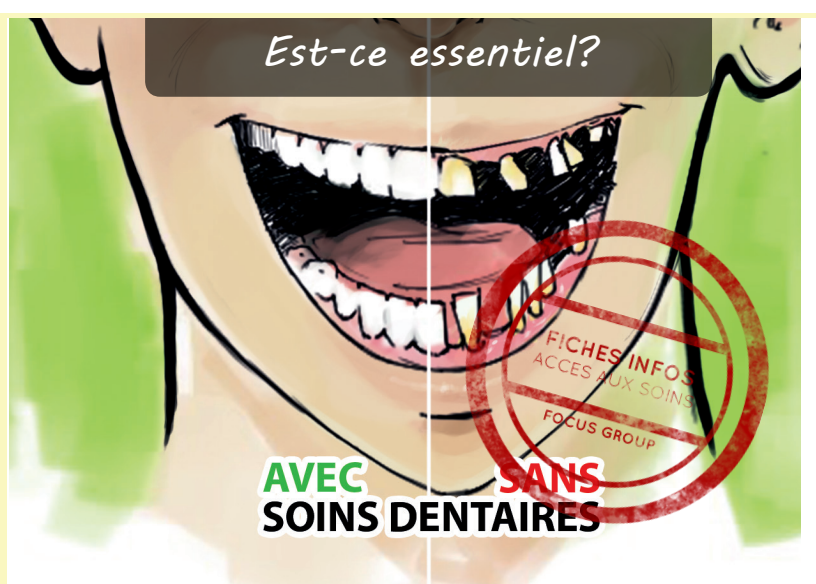


www.mm-marolles.be



www.entraide-marolles.be

Ed.Resp. : Cristina Ornia, Entr'Aide Des Marolles,
rue des Tanneurs, 169 - 1000 Bruxelles



Est-ce essentiel?

FICHES INFOS
ACCES AUX SOINS
FOCUS GROUP

AVEC SOINS DENTAIRES