



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Prévenir la carie

Autor/es: María Jesús Esparza Olcina. Grupo de trabajo PrevInfad (AEPap). Pediatra de Atención Primaria (Centro de Salud Barcelona, Móstoles)

Traductor/a: Marina Puertas Martinez.

[Volumen 5. N°4. Diciembre 2012](#) [1]

Palabras clave: [santé bucco-dentaire](#) [2], [prévention carie](#) [3], [hygiène dentaire](#) [4], [fluor](#) [5]

La carie est une maladie infectieuse puisque, pour qu'elle se produise, il faut la présence dans la bouche d'une bactérie appelée streptococcus mutans. Cette bactérie trouve son meilleur milieu pour se développer quand il y a des sucres dans la bouche pendant longtemps.

La lutte contre la carie se base sur éviter le milieu optimal pour le streptococcus mutans et aussi sur rendre l'émail des dents plus fort afin qu'ils résistent mieux les attaques de cette infection.

Il y a quelques fronts pour prévenir la carie :

1. N'apporter pas de substances nutritives pour la bactérie qui cause la carie : RÉGIME ANTI-CARIE.
2. Parvenir à éliminer les sucres de la surface des dents à l'aide du brossage et le fil dentaire : HYGIÈNE DENTAIRE.
3. Renforcer l'émail en appliquant de FLUOR.
4. Protéger les premières molaires définitives à l'aide de SCÉLLEMENT.

Quand la carie est déjà présente, la seule solution est que l'odontologue la nettoie et remplisse le creux de la pièce dentaire avec un plombage (son nom technique est 'amalgame') ou, en dernier recours, si cela n'est pas possible, qu'il extraie la pièce.

1. RÉGIME ANTI-CARIE

On pourrait appeler comme ça à une alimentation sans sucres simples, avec l'ingestion d'aliments concentrée dans quelques moments de la journée, en prenant seulement que d'eau dans les intervalles. Il s'agit d'une alimentation variée, abondante en végétales et basée sur des aliments frais, pas raffinés ni industrialisés qui obligent à mastiquer, à triturer les aliments en employant les molaires et à les couper en employant les incisifs.

Suppression totale de boissons sucrées (jus, rafraîchissements, infusions avec de sucre) y de douceurs et sucreries. Il est préférable de concentrer les douceurs dans une ingestion et se laver les dents après, que les prendre dans des petites quantités tout au long de la journée.

Il existe un édulcorant qui a un effet protecteur contre la carie, car il rend difficile la survie de la bactérie responsable : le xylitol. Il est présent dans le chewing-gum, les bonbons et d'autres sucreries. Le problème est qu'il faudrait une consommation très continuée pour qu'il fût efficace dans la prévention de la carie. D'autre part, les produits en vente ne sont pas bien homologués et étiquetés. Cependant, il serait le seul sucre qui peut être inclus dans un régime anti-carie.

2. HYGIÈNE DENTAIRE

- Brossage. Il devrait se réaliser après chaque repas, mais il est fondamental après le dernier repas de la journée pour éviter que, pendant les heures de sommeil (intervalle de repos maximum), la bactérie de la carie prolifère.

Il peut être un brossage manuel ou avec une brosse à dents électrique (il y a des professionnels partisans d'une méthode ou de l'autre), mais il doit être méticuleux et avec une pâte dentifrice avec de fluor. On doit parcourir toutes et chaque une des pièces de la denture, aussi par leur face extérieure comme intérieure et la face triturante.

On doit aussi brosser la langue.

- Fil dentaire. Il est le complément parfait du nettoyage dentaire et sert à nettoyer les creux parmi les dents, où la brosse n'arrive pas. Si le creux est très large (cela arrive dans quelques personnes), il peut être plus efficace d'utiliser les brosses interdentaires, spéciales pour cette tâche. On doit aussi passer le fil de manière méthodique et, afin qu'il ne blesse pas la gencive, on doit le faire de celle-ci jusqu'au bord du dent.

3. FLUOR

Le fluor est un minéral qui renforce, aide à la rénovation de l'émail dentaire et prévient la carie. On peut l'appliquer par voie générale, c'est-à-dire, en le prenant, ou directement sur le dent (dentifrice, bains de bouche, gel ou vernis). Dans des études récentes, il a été prouvé que le fluor le plus efficace pour prévenir la carie est le fluor local, directement sur les dents. C'est pour cela que nous recommandons toujours d'utiliser une pâte dentifrice avec de fluor.

Si l'enfant est très petit, il existe un risque qu'il avale la pâte. C'est pour cela que, dans des nourrissons et enfants très petits, nous recommandons une pâte infantile (parce qu'elle a moins de fluor) et dans une quantité très basse (comme un raclage sur la brosse). Même, il y a de professionnels qui recommandent de n'ajouter rien de pâte dans ces cas et seulement brosser avec d'eau. Le problème d'avaler la pâte ou prendre une quantité de fluor excessive avec l'eau est qu'il peut se produire une maladie dentaire appelée 'fluorose', qui tache et même affaiblit les dents.

Les bains de bouche et les gels et vernis utilisés par les dentistes sont recommandés pour des cas de risque spécial de carie.

4. LE SCHELLEMENT

Il s'agit d'une mesure préventive appliquée par les dentistes qui consiste à protéger la surface masticatoire des premières molaires (de 6 et de 12 ans) avec une résine blanche qui remplit les sillons de ces molaires, qui sont les points où souvent la carie commence.

Il est particulièrement important de maintenir saine la molaire de 6 ans, car elle est le pivot autour duquel la denture définitive va être formée et, si on la perd, beaucoup de problèmes dans l'alignement correct des dents ont lieu. Éventuellement, cela peut provoquer des occlusions incorrectes et même des problèmes dans l'articulation de la mandibule à long terme.

DES VIDÉOS DE L'ÉCOLE ESPAGNOLE D'ODONTOLOGUES ET STOMATOLOGUES SUR LE BROSSAGE DENTAIRE CORRECT :

1. Brossage manuel: <http://www.youtube.com/watch?v=zTEA6YxRHxw&feature=related> [6]
2. Brossage interdentaire: <http://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4&feature=related> [7]
3. Brossage avec brosse électrique: <http://www.youtube.com/watch?v=amhLGgaf3ZM> [8]

LIENS D'INTÉRÊT:

4. Pour avoir des dents saines: famille et santé (AEPap)

<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/higiene-y-sueno/para-tener-unos-dientes-sanos> [9]

5. Plus d'information sur le xylitol: <http://perlinfad.wordpress.com/2012/06/04/el-xilitol-su-lugar-en-la-prevencion-de-la-caries-dental-2/> [10]

6. Promotion de la santé bucco-dentaire: Previnfad (AEPap) http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_bucodental.pdf [11]