

# SOURIEZ, VOUS ÊTES EN BONNE SANTÉ !

Dossier réalisé en partenariat avec la FONDATION pour la SANTÉ DENTAIRE

Des sourires, on en distribue et on en reçoit des dizaines chaque jour, alors, autant qu'ils soient beaux ! Un beau sourire, c'est aussi un signe de bonne santé. De la bouche, évidemment, mais pas seulement !



Les premières dents peuvent apparaître dès l'âge de 6 mois. Dès 3 ans, un enfant a normalement ses 20 dents temporaires, appelées aussi "dents de lait".

Ces dents vont toutes tomber, entre 6 et 12 ans, pour être remplacées par les dents définitives.

Les premières molaires définitives apparaissent vers l'âge de 6 ans, en même temps que tombent les premières dents de lait. Leur éruption passe souvent inaperçue car elles poussent à l'arrière des molaires de lait, loin dans le fond de la bouche. Les dentistes constatent au quotidien que ce sont ces "dents de 6 ans", qui sont les plus abîmées chez leurs patients.

Les "dents de sagesse", qui sont les quatre dents le plus au fond de la bouche, sont en fait des molaires. Ces dents poussent à la fin de l'adolescence (quand on devient "sage"). Comme ce sont les dernières à apparaître, il arrive qu'elles manquent de place pour pousser correctement, un peu comme dans un jeu de chaises musicales où tout le monde se pousse pour prendre la dernière place. Elles donnent donc souvent des problèmes et il faut les faire enlever.

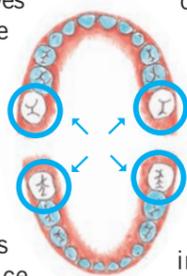
## Manger, sourire et parler

Les dents nous servent en premier à mastiquer, broyer, déchiqueter... les

aliments que nous mangeons, avant de les avaler. C'est la première étape d'une bonne digestion.

Mais les dents ne servent pas qu'à cela !

### Dents de 6 ans



Les dents facilitent aussi la prononciation des sons. Vous avez d'ailleurs sûrement déjà remarqué, quand vous avez perdu une incisive par exemple, que votre façon de prononcer avait changé un peu et que vous "zozotiez" plus.

Enfin, les dents soutiennent les tissus des lèvres et des joues. Elles jouent donc un rôle important dans l'esthétique (la beauté) du visage.

Sans dent ou avec des dents en mauvais état, on a donc du mal à manger (et digérer) correctement, on peut éprouver des difficultés à parler convenablement et on peut être gêné de sourire.

### Dents de lait



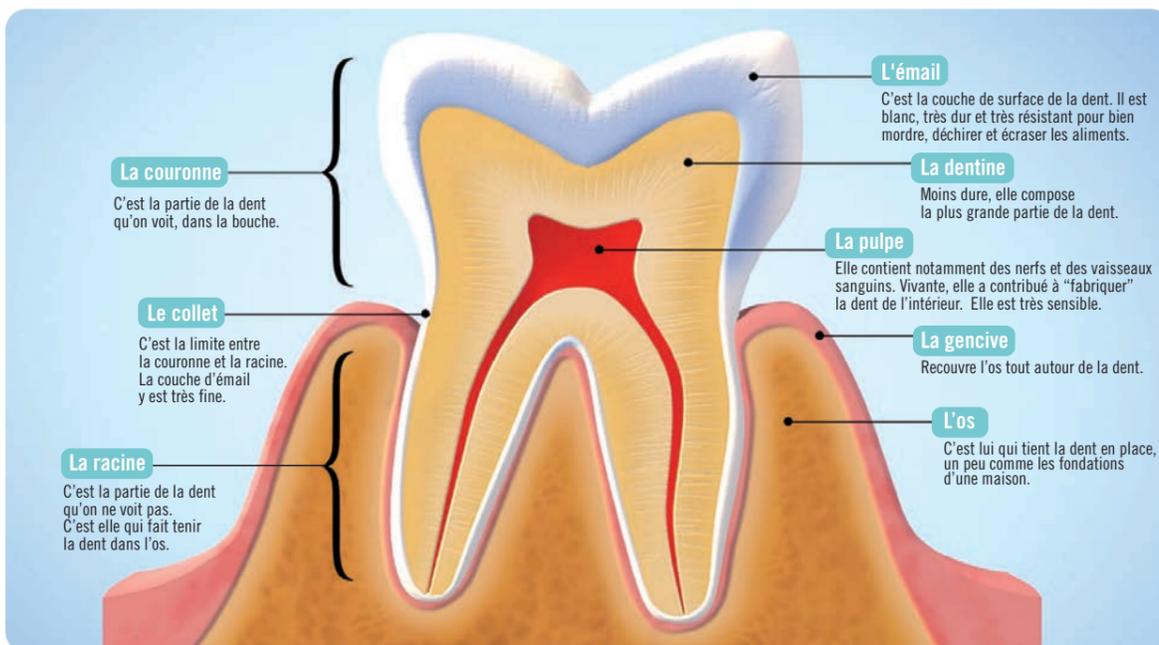
Les dents de lait ont-elles des racines ? Eh oui. Et bien ancrées. Toutefois, ces racines se font grignoter par la dent définitive qui pousse ...

- 1 > **les incisives** sont les dents de devant : elles ont un bord fin et servent à inciser (couper) les aliments. Elles ont une seule racine.
- 2 > **les canines** sont les dents pointues qui servent à déchiqueter, entre les incisives et les molaires. Elles ont une seule racine.
- 3 4 > **les prémolaires et molaires** sont les grosses dents du fond de la bouche. Elles ont une tête "plate" et permettent de broyer, d'écraser les aliments avant de les avaler. Les prémolaires ont 2 cuspidés (pointes), les molaires en ont 4 ou 5. Les prémolaires ont une ou deux racines, les molaires en ont plusieurs. Les molaires de lait sont remplacées par des prémolaires (définitives).



	DENTS DE LAIT	DENTS DÉFINITIVES
Incisives	8	8
Canines	4	4
Prémolaires ET Molaires	8 molaires	8 prémolaires 12 molaires
Total	20	32

Les dents, ce n'est pas comme les cheveux, ça ne repousse pas indéfiniment ! Il est donc primordial d'en prendre soin dès le plus jeune âge, histoire de les garder en bonne santé le plus longtemps possible.



## SOMMAIRE

QUATRE TRUCS POUR UN "SUPERSOUIRE"	2-3
LE DENTISTE, L'AMI DES DENTS	4
LES SOINS DENTAIRES, C'EST GRATUIT JUSQU'À 18 ANS !	4

## RÉALISATION

Mise en page : Olagil sprl  
 Rédaction : Anne-Françoise Bertrand, Michel Devriese  
 Rédaction du Journal des Enfants : 081 24 89 86  
 Courriel : redaction@lejde.be  
 Site : www.lejde.be  
 Crédits photo et illustrations : Benjamin ROPSON, Thomas DUMONT, CTV Médias asbl

# QUATRE TRUCS POUR UN "SUPERSOUIRE" !



Pour avoir un beau sourire, que faut-il faire ? En fait, ce n'est pas très compliqué puisqu'il n'y a que quatre règles à respecter : manger sainement, préférer l'eau aux boissons sucrées, bien se brosser les dents et rendre visite deux fois par an à son dentiste.

## 1 Boire et manger sainement

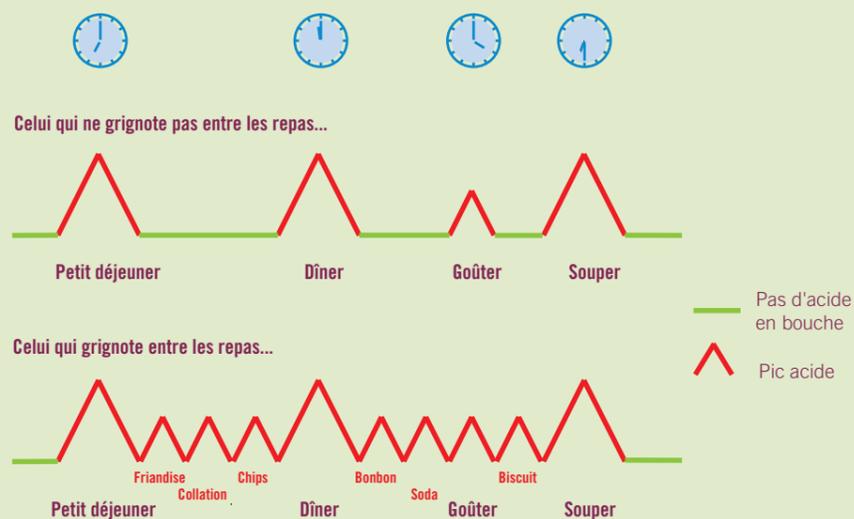
“ Manger sainement”, c'est manger “varié”, des aliments comme le pain, les pâtes et le riz, les légumes et les fruits, le lait ainsi que la viande et le poisson. Les biscuits, les glaces, les gâteaux et les bonbons sont pleins de sucres et d'acides qui attaquent l'émail des dents et favorisent l'apparition des caries. En plus, ces sucres font

grossir. Il faut donc les consommer en petite quantité et pas trop souvent : éviter de les grignoter entre les repas, pour laisser le temps au corps et aux dents de “se reposer”, comme on peut le constater sur le schéma ci-dessous.

### LE GRIGNOTAGE, ÇA FAIT DES RAVAGES !

Respecter les heures des repas, c'est permettre aux dents de “se reposer”. En effet, chaque fois qu'on mange, elles sont attaquées par de l'acide, fabriqué par les bactéries (que nous avons en bouche) à partir des sucres (que nous mangeons).

Si on grignote toute la journée, les dents sont constamment au contact d'acide et donc le risque de caries est augmenté !



Non aux grignotages



Photos © www.greenbelgium.org - www.robinetfontaine.be



Un accès à l'eau à l'école ?  
Une évidence !



© stockxpert

## 2 De l'eau plutôt que des boissons sucrées



Je bois de l'eau

Des sucres, il n'y en a pas que dans les biscuits, les gâteaux et les bonbons ! Il y en a aussi, beaucoup, dans les sodas, sirops et autres jus de fruit. Ces boissons sucrées sont donc à proscrire pour préserver la bonne santé des dents. Il faut par contre boire de l'eau,

plusieurs fois par jour, et ne rien ajouter dedans. L'eau, c'est vraiment ce que le corps préfère et il en a besoin pour bien fonctionner. Et on peut boire l'eau du robinet sans crainte : aucun produit n'est contrôlé aussi souvent et aussi sévèrement que l'eau de distribution. En Belgique, pour être déclarée potable, l'eau du robinet doit répondre à 48 critères (réussir 48 tests) : s'il y avait le moindre souci, tout le monde serait prévenu.

Il faut continuellement renouveler l'eau qu'on perd sans arrêt, entre autres par la transpiration et en urinant.

### L'EAU

L'eau est le premier composant du corps humain. Chez l'enfant et l'adolescent, elle représente environ 60% du poids du corps ! Mais il faut continuellement renouveler cette eau qu'on perd sans arrêt, entre autres par la transpiration et en urinant. Sinon, on se déshydrate et cela peut devenir dangereux pour la santé, entre autres pour les reins, qui sont un peu la “machine à laver” du corps.

### 3 Bien se brosser les dents

Toute la journée, des bactéries (microbes) envahissent la bouche et s'y multiplient. Quand on mange ou boit autre chose que de l'eau, ces bactéries transforment le sucre des aliments et des boissons en acides, qui attaquent l'émail des dents. Si on laisse faire, c'est la carie assurée !



3 minutes (le temps d'une chanson) pour un nettoyage valable.

> il ne faut pas croire qu'une grande quantité de dentifrice lave mieux les dents : la quantité idéale, c'est au grand maximum la taille d'un petit pois ! En fait, c'est

le brossage en lui-même qui est important.

> pour vérifier si on s'est bien brossé les dents, il existe des produits qui colorent les bactéries : on peut en mettre avant le brossage pour mieux se rendre compte de la quantité de bac-

téries qu'on a dans la bouche et après le brossage, pour vérifier si on les a toutes bien éliminées. Au début, c'est rigolo de voir ses dents pleines de petites taches rouges mais ça fait surtout réfléchir et on se rend alors vraiment compte de l'importance de bien se brosser les dents régulièrement et convenablement.

Il est donc important de se brosser les dents afin de se débarrasser de cette couche de bactéries collées sur la surface des dents. Mais encore faut-il se brosser convenablement les dents pour que l'opération soit efficace !



Se brosser convenablement les dents, cela veut dire :

> passer avec la brosse sur toutes les dents et sur toutes les parties des dents (devant, derrière, au-dessus) au moins deux fois par jour.

> si on va trop vite, on n'enlève pas assez les bactéries. Il faut compter



**La carie commence par un petit pertuis (trou) dans l'émail, très peu visible.**

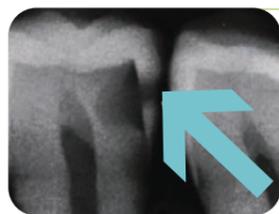
**La carie continue son chemin "en souterrain".** Une fois la couche de dentine atteinte, la carie s'étend à l'intérieur de la dent, sans qu'on s'en aperçoive.



**Quand la carie arrive tout près de la pulpe de la dent (la partie vivante), on commence à ressentir de la sensibilité ou des douleurs. La pulpe est alors en grand danger.**



**Un jour, en mangeant, le "plafond" de l'émail finit par s'effondrer : on découvre seulement alors l'étendue des dégâts.**



**Grâce à la radiographie, le dentiste peut voir longtemps à l'avance (et bien avant qu'on ne sente quoi que ce soit !) qu'une carie est en train de se former. Raison de plus pour ne pas zapper ses deux rendez-vous annuels avec lui !**

La radiographie est une aide précieuse pour dépister la carie.

C'est une technique particulièrement utile si la carie a débuté à partir d'une face dentaire qui est voisine d'une autre dent. Car là, l'examen visuel ne peut suffire pour voir ce qui s'y passe.

Remarque la carie qui a déjà bien creusé la dentine, alors que la couche d'émail est quasi intacte.



**3 min 2x / jour**



**3 minutes top chrono : c'est le plus important !**



© sxc.hu

#### UN VACCIN CONTRE LA CARIE ?

Il n'y a malheureusement pas de vaccin contre la carie mais il existe un traitement préventif (pour prévenir) pour éviter l'apparition d'une carie. C'est le scellement. Le dentiste va combler (boucher) les puits et fissures de la dent avec une mince couche de résine qui va ainsi recouvrir et protéger les surfaces masticatrices des molaires définitives, où se développent le plus fréquemment les caries chez les enfants.

Cette technique est indolore (ne fait pas mal) et se pratique sans devoir anesthésier. Elle est conseillée à partir de 6 ans, dès l'apparition des premières molaires définitives, et vers 12 ans, lors de l'apparition des deuxièmes molaires définitives. En scellant (fermant) les creux de ces dents, on empêche ainsi les bactéries d'y pénétrer et de provoquer une carie.



**Les scellements de puits et fissures forment une mince couche de résine qui recouvre et protège les surfaces masticatrices des molaires définitives.**

#### PAS DE FUITE DEVANT LA GINGIVITE !

La gingivite est une inflammation de la gencive, provoquée par l'accumulation de bactéries à la frontière entre la dent et la gencive. Le premier signe de la gingivite est le saignement des gencives, principalement au moment du brossage. Le premier réflexe qu'on pourrait avoir serait d'arrêter de se brosser les dents pour éviter de saigner. Mais c'est une erreur ! La solution est au contraire de bien se brosser les dents, surtout le long des gencives, pour chasser les bactéries qui s'y sont logées. En quelques jours à peine, l'inflammation disparaîtra.



## 4 Le dentiste, l'ami des dents

Beaucoup de personnes ne raffolent pas d'aller chez le dentiste, c'est une réalité. Mais si on s'y rend régulièrement, deux fois par an, et qu'on applique ses conseils, on évite les grandes catastrophes et les soins difficiles ou très désagréables.

La première fonction du dentiste, c'est de vérifier l'état des dents de son patient. Grâce à un tas d'instruments, il sait les observer de très près et, comme on l'a déjà dit, il peut même voir si on a un début de carie avant même qu'on ne ressente quoi que ce soit !



© sxc.hu



Souriez.be

WWW.SOURIEZ.BE

Plus d'INFOS, des VIDEOS et des JEUX?  
Visitez :

www.Souriez.be

### DES INSTRUMENTS BIZARRES ? PAS DU TOUT !

C'est vrai que, quand on entre dans le cabinet dentaire et qu'on voit tous les instruments avec lesquels le dentiste travaille, on pourrait être un peu effrayé et se demander à quelle "torture" on va être exposé. Pas de panique ! Les "outils" du dentiste ont tous une fonction spécifique. Le dentiste est le "docteur et chirurgien des dents", et il va tout faire pour que tes dents restent en bonne santé. Et s'il doit les soigner, il peut "endormir" la dent pour atténuer et supprimer la douleur. Voici quelques-uns des instruments principaux du dentiste :

> **le scialytique** : c'est cette lampe éblouissante que le dentiste place au-dessus du visage et qui l'aide à mieux voir à l'intérieur de la bouche, car il y fait tout noir...



> **le spray à air et à eau** : dans la bouche, la salive forme des bulles sur les dents qui peuvent empêcher le dentiste de voir correctement. Ce spray a une fonction "air" qui chasse les bulles et une fonction "eau" pour rincer la dent.



> **le dentiste dispose aussi d'un miniaspirateur** qui lui permet d'aspirer la salive qu'on ne sait pas avaler quand on garde la bouche ouverte.



> **la lampe à polymériser** est une lampe très spéciale qui diffuse une lumière bleue et qui permet de durcir instantanément la pâte (un des ciments) déposée dans une dent pour la réparer.



> **le micromoteur** est une sorte de stylo à moteur sur lequel le dentiste peut attacher une petite brosse, une meule (pour polir, pour gratter la partie abîmée de la dent, par exemple).



### GRATUITÉ DES SOINS DENTAIRES JUSQU'AU 18<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE...



#### ... cela mérite quelques explications :

Les remboursements pour les soins dentaires des enfants ont été augmentés à un point tel que le remboursement par la mutuelle est TOTAL dans de nombreux cas. Les soins dentaires pour les enfants et ados sont donc devenus "GRATUITS".

#### 3 conditions

- > Avoir moins de 18 ans.
- > Cela concerne quasi TOUS les soins et les visites. Deux exceptions : l'orthodontie et l'extraction d'une incisive de LAIT.
- > Le dentiste accepte d'appliquer les honoraires conventionnés pour les soins des enfants.

Renseignez-vous auprès de votre dentiste, de l'infirmière scolaire ou de votre mutuelle.

Il est conseillé de faire examiner votre enfant par le dentiste au moins 2 fois par an.

Souriez.be

### DES GANTS ET UN MASQUE

Tous les instruments utilisés par le dentiste sont stérilisés après chaque utilisation. Cela veut dire qu'ils sont chauffés à très haute température, pour tuer les microbes et bactéries. Le dentiste porte aussi toujours une blouse spéciale, des gants et un masque devant la bouche, pour éviter la transmission des microbes et bactéries, ainsi que des lunettes pour éviter les projections d'eau, de produits et de bactéries dans les yeux.



Ce dossier a été réalisé avec la Fondation pour la Santé Dentaire. La campagne Souriez.be est la campagne de sensibilisation et de communication qui accompagne les mesures prises pour favoriser la santé et les soins dentaires des enfants.

Avec l'aide du Comité de l'Assurance de l'INAMI et de la Ministre des Affaires Sociales et de la Santé Publique.

FONDATION POUR LA SANTÉ DENTAIRE - AVENUE DE FRÉ, 191 - 1180 BRUXELLES -  
WWW.SOURIEZ.BE - INFO@SOURIEZ.BE