Hygiène et soins des dents

LA SANTÉ DE LA BOUCHE

La bouche nous permet d'introduire dans l'organisme les substances nutritionnelles et l'air indispensables à la vie. Elle comprend les dents, les joues, les lèvres et la muqueuse buccale, à savoir la couche de tissu qui protège la structure interne de la bouche, et la langue. Ces parties nous permettent de mastiquer et de mâcher les aliments, d'avaler, de parler.

LES DENTS

Chaque dent (Fig. 1) est constituée de la ***couronne*** et de la ***racine***: la couronne est la partie visible de la dent, la racine est la partie dissimulée de la dent, elle se trouve donc dans ***l'os alvéolaire***. La couronne est formée de l'***émail***, la couche la plus externe de la dent, de la ***dentine*** et de la ***pulpe dentaire***. La pulpe est la partie la plus interne de la dent, riche en terminaisons nerveuses et en vaisseaux sanguins, elle est responsable de la douleur que l'on ressent au contact d'un élément chaud ou froid ou lorsque la dent est soumise à des traumatismes provoqués par la mastication, surtout si une partie de la dent a été détruite par une carie.
Le ***parodonte*** représente le soutien de la dent et comprend l'***os alvéolaire*** et la ***gencive***.
L'enfant possède les fameuses *dents de lait* qui sont au nombre de 20. Les dents de lait sont progressivement remplacées par les *dents permanentes* qui sont au nombre de 32 lorsque les dents de sagesse sont également présentes; 8 incisives, 4 canines, 8 prémolaires et 12 molaires. La première dent définitive à sortir en bouche vers l'âge de 6 ans est la première molaire (Fig. 2).

LA PLAQUE BACTÉRIENNE

La plaque bactérienne se forme sous l'effet des micro-organismes normalement présents dans la bouche et des résidus alimentaires, notamment des sucres, qui se déposent sur les dents. La salive et les mouvements de la langue et des joues ne suffisent pas à éliminer la plaque: **il faut une brosse à dents**. Si la plaque n'est pas éliminée pendant plusieurs jours, elle se solidifie et se transforme en *tartre*, un dépôt calcifié que seul le dentiste peut éliminer.
L'accumulation de plaque a pour principales conséquences: la mauvaise haleine, les caries dentaires et les maladies parodontales.

LA CARIE DENTAIRE

Qu'est-ce que c'est?

La carie endommage les tissus durs de la dent (l'émail et la dentine) et provoque la formation de trous sur la surface de la dent.

Comment se manifeste-t-elle?

Si aucune douleur ni aucune hypersensibilité au froid ne se manifestent, les caries sont parfois découvertes trop tard avec la cassure de la dent ou bien un abcès dentaire. L'abcès dentaire se développe lorsque les bactéries qui pénètrent la lésion cariée parviennent à atteindre la pulpe et provoquent la destruction des structures nerveuses jusqu'à ce que du pus se forme, générant une rougeur, un gonflement et une douleur de la gencive caractéristiques (Fig. 3).

Comment la prévenir?

- Éviter de consommer trop de sucres (attention à la confiture, au miel, aux bonbons et au chocolat!)
- Se brosser les dents plusieurs fois par jour !

LA MALADIE PARODONTALE

Qu'est-ce que c'est?

La maladie parodontale est une pathologie chronique caractérisée par une inflammation de la gencive, la formation d'un espace entre l'os et la gencive, une mobilité dentaire, la diminution de l'os alvéolaire, le tout pouvant aller jusqu'à la perte des dents (Fig. 4, 5).

Comment se manifeste-t-elle?

Saignements et gonflement localisés de la gencive. Si elle peut apparaître chez les jeunes adultes, elle s'installe plus fréquemment après 35-40 ans.

Comment la prévenir?

- Éliminer les accumulations de plaque et les résidus de nourriture;
- ne pas fumer;
- avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits et en légumes;
- effectuer des visites de contrôle chez le dentiste au moins une fois par an ou en présence de troubles.

Autres conseils:

- se brosser les dents après chaque repas pendant 2 à 3 minutes;
- utiliser une brosse à dents à petite tête/tête moyenne pour pouvoir atteindre toutes les zones de la bouche; il est préférable de choisir une dureté médium;
- changer de brosse à dents au moins tous les 3 mois;
- se brosser soigneusement toutes les dents en faisant glisser la tête de la brosse « du rose vers le blanc», donc de la gencive vers la dent, aussi bien sur la surface des dents qui fait face aux joues que sur la surface qui fait face à la cavité buccale (Fig. 6). De plus, le brossage des surfaces triturantes doit se faire en partant de l'arrière de la bouche pour arriver vers l'avant (Fig. 7).

POURQUOI LES SOINS DES DENTS SONT-ILS SI IMPORTANTS?

Pour **l'appareil digestif**: la mastication de la nourriture prépare l'absorption des aliments dans l'estomac et l'intestin.

Pour le **cœur et le système circulatoire, les reins et les articulations**: les bactéries ou les germes de la carie et de la maladie parodontale peuvent entrer dans la circulation sanguine, atteindre le cœur, les reins ou les articulations et les endommager de manière grave.

Pour le **risque de cancer de la bouche**: si des substances cancérogènes issues, par exemple, de la fumée, demeurent trop longtemps dans la bouche, ou si les surfaces tranchantes dentaires ou prothétiques provoquent des lésions continuelles de la muqueuse buccale, il convient de les montrer à un médecin sans tarder. Des lésions qui ne guérissent pas peuvent effectivement évoluer vers un cancer.

Igiene e cura dei denti

LA SALUTE DELLA BOCCA

La nostra bocca ci permette di introdurre nell'organismo le sostanze nutritive e l'aria indispensabili per vivere. Comprende i denti, le guance, le labbra, la mucosa orale, cioè il rivestimento che protegge la struttura interna della bocca, e la lingua. Questi elementi ci permettono di masticare e triturare il cibo, di deglutire, di parlare.

I DENTI

Ogni dente (Fig. 1) è costituito dalla ***corona*** e dalla ***radice***: la corona è la parte visibile del dente, la radice è la parte nascosta del dente, cioè contenuta nell'***osso alveolare***. Il dente è formato da ***smalto*****,** lo strato più esterno del dente, ***dentina*** e ***polpa dentaria***. La polpa è la porzione più interna del dente, ricca di terminazioni nervose e vasi sanguigni, ed è responsabile del dolore, che compare quando il dente è sottoposto a caldo e freddo o a traumi della masticazione, soprattutto se una parte del dente è stata distrutta dalla carie.
Il ***parodonto*** rappresenta il sostegno del dente e comprende l'***osso alveolare*** e la ***gengiva***.
Il bambino possiede i cosiddetti *denti da latte*, che in totale sono n. 20. I denti da latte vengono progressivamente sostituti dai *denti permanenti* che, quando sono presenti anche i denti del giudizio, sono n. 32: 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari e 12 molari. Il primo dente definitivo a spuntare è il primo molare all'età di circa 6 anni (Fig. 2).

LA PLACCA BATTERICA

La placca batterica si forma ad opera di microrganismi normalmente presenti nella bocca e di residui alimentari, specialmente zuccheri, che si depositano sui denti. La saliva e i movimenti della lingua e delle guance non bastano a togliere la placca: **ci vuole lo spazzolino da denti**. Se la placca non viene tolta per diversi giorni si solidifica e diventa *tartaro*, deposito calcificato che può essere eliminato solo dal dentista.
L'accumulo di placca provoca come principali conseguenze: alito cattivo, carie dentale e malattia parodontale.

LA CARIE DENTALE

Che cos'è?

La carie danneggia i tessuti duri del dente (lo smalto e la dentina) e provoca la formazione di buchi sulla superficie del dente.

Come si manifesta?

Se non compaiono dolore e ipersensibilità al freddo, a volte ci si accorge della carie

troppo tardi con la rottura del dente oppure con un ascesso dentario. L'ascesso dentario si sviluppa quando i batteri, penetrando dalla lesione cariosa, riescono a raggiungere la polpa e provocano la distruzione delle strutture nervose fino alla formazione di pus, che genera un caratteristico arrossamento, gonfiore e dolore della gengiva (Fig. 3).

Come si previene?

- Evitare troppi zuccheri (attenzione a marmellata, miele, caramelle, cioccolato)
- Usare più volte al giorno lo spazzolino!

LA MALATTIA PARODONTALE

Che cos'è?

La malattia parodontale è una patologia cronica caratterizzata da infiammazione gengivale, formazione di spazi tra osso e gengiva, mobilità dentaria, riduzione dell'osso alveolare fino a perdere i denti stessi (Fig. 4, 5).

Come si manifesta?

Sanguinamento e gonfiore gengivale locale. Può comparire in età giovanile ma, più comunemente, dopo i 35-40 anni.

Come si previene?

- Rimuovere gli accumuli di placca e i residui di cibo;
- non fumare;
- seguire un'alimentazione bilanciata, ricca di frutta e verdura;
- effettuare visite di controllo dal dentista almeno una volta all'anno o se si hanno dei disturbi.

Altri consigli:

- spazzolare i denti dopo ogni pasto per almeno 2-3 minuti;
- usare uno spazzolino dalla testina medio-piccola in modo da arrivare in tutte le zone della bocca; è preferibile di durezza media;
- sostituire lo spazzolino almeno ogni 3 mesi;
- spazzolare accuratamente tutti i denti, facendo scorrere la testina dello spazzolino "dal rosa verso il bianco", cioè, dalla gengiva verso il dente, sia sulla superficie dei denti che guarda verso le guance sia su quella che guarda verso la cavità della bocca (Fig. 6). Inoltre, bisogna spazzolare le superfici masticanti dall'indietro verso la parte anteriore della bocca (Fig. 7).

PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE LA CURA DEI DENTI?

Per **l'apparato digerente**: la masticazione del cibo prepara l'assorbimento degli alimenti nello stomaco e nell'intestino.

Per il **cuore e il sistema circolatorio, i reni e le articolazioni:** i batteri o germi della carie e della malattia parodontale possono entrare in circolo, raggiungere il cuore o i reni o le articolazioni e danneggiarli in modo grave.

Per il **rischio di cancro orale**: se in bocca rimangono a lungo sostanze cancerogene derivanti, ad esempio, dal fumo o se superfici taglienti dentarie o di protesi provocano continue lesioni alla mucosa orale, queste devono essere fatte vedere il più presto possibile ad un medico. Se non guariscono, infatti, possono diventare cancro.

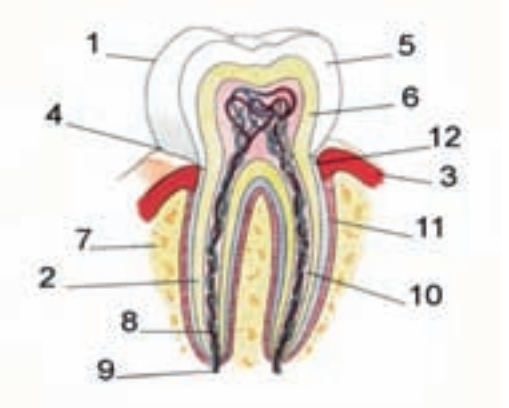

Fig. 1

Anatomie de la dent (1. couronne; 2. racine; 3. gencive; 4. collet; 5. émail; 6. dentine; 7. os alvéolaire; 8. vaisseaux sanguins et nerfs; 9. apex; 10. pulpe; 11. parodonte; 12. cément).

Fig. 1

Struttura del dente (1. corona; 2. radice; 3. gengiva; 4.colletto; 5. smalto; 6. dentina; 7. osso alveolare; 8.vasi sanguigni e nervi; 9. apice; 10. polpa; 11. legamento parodontale; 12. cemento).

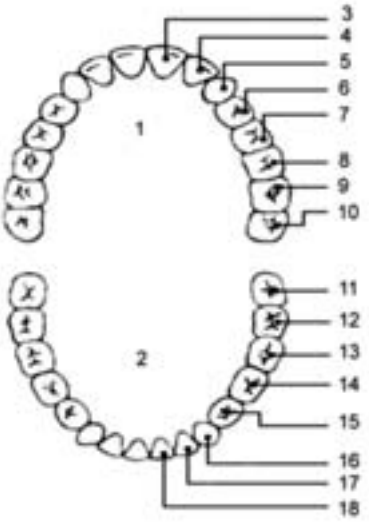

Fig. 2

Dents permanentes (1. palais osseux; 2. plancher buccal. **Hémi-arcade dentaire supérieure**: 3-4. incisives ; 5. canine ; 6-7. prémolaires; 8-9-10. molaires. **Hémi-arcade dentaire inférieure**: 11-12-13. molaires; 14-15. prémolaires; 16. canine; 17-18. incisives).

Fig. 2

Denti permanenti (1. palato duro; 2. pavimento della bocca. **Emiarcata dentaria superiore:** 3-4. incisivi; 5. canino; 6-7. premolari; 8-9-10. molari. **Emiarcata dentaria inferiore:** 11-12-13. molari; 14-15. premolari; 16. canino; 17-18. incisivi).



Fig. 3
Évolution de la carie.

Fig. 3
Evoluzione della lesione cariosa fino alla formazione di un ascesso.



Fig. 4
Gencive saine (1) et gencive malade (2).

Fig. 4
Gengiva sana (1) e gengiva malata (2).

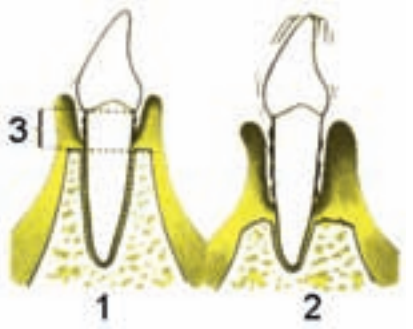

Fig. 5

Parodonte sain (1) et parodonte malade (2) avec perte de soutien de la dent (3) qui vacille et peut tomber.

Fig. 5

Parodonto sano (1) e parodonto malato (2) con perdita di supporto del dente (3), che vacilla e può cadere.

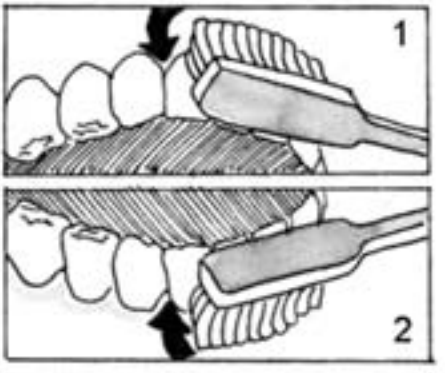

Fig. 6

Brossage des faces vestibulaires des dents (1. **dents supérieures**: du haut vers le bas ; 2. **dents inférieures**: du bas vers le haut).

Fig. 6

Spazzolamento delle superfici vestibolari dei denti (1. **denti superiori**: dall'alto verso il basso; 2. **denti inferiori:** dal basso verso l'alto).

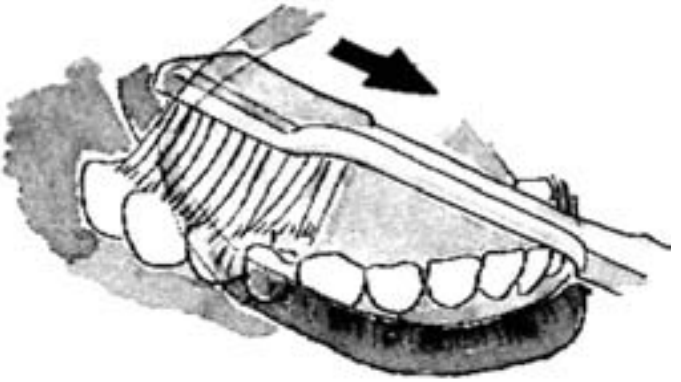

Fig. 7

Brossage des faces triturantes des dents (de l'arrière de la bouche vers l'avant).

Fig. 7

Spazzolamento delle superfici masticanti dei denti (dall'indietro verso l'avanti della bocca).

Rotary Club Pavia Ticinum
Anno Rotariano 2013-2014

COMUNE DI PAVIA
ASSESSORATO ALLA CULTURA, TURISMO, PROMOZIONE DELLA CITTÀ, MARKETING TERRITORIALE E RAPPORTI CON L'UNIVERSITÀ

Prefettura di Pavia
Ufficio territoriale del Governo

PROVINCIA DI PAVIA

UNIVERSITÀ DI PAVIA

Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Pavia

www.rotary2050.net/alfabetiperlasalute