



SANTÉ DENTAIRE

INTRODUCTION

La santé dentaire est plus importante qu'on ne le croit généralement. Outre l'« absence de carie », prendre soin de ses dents garantit une meilleure santé globale. En effet, une mauvaise hygiène dentaire peut engendrer des infections pulmonaires, des inflammations telles que des tendinites, des risques cardio-vasculaires, etc. Aider les jeunes à intégrer l'importance de prendre soin de leurs dents, au-delà de la question esthétique, est important, d'autant que l'hygiène passe parfois au second plan par rapport à d'autres priorités.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Amener le jeune à s'interroger sur ses représentations et idées reçues sur la santé dentaire.
- Permettre au jeune d'identifier les comportements positifs et négatifs influençant la santé dentaire.
- Faire prendre conscience au jeune de l'impact de la santé dentaire sur la santé globale (physique, psychique et sociale).



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou au contraire auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne à l'aise avec le thème.

THÉORIE

SOURIRE, DENTISTE ET SANTÉ DES DENTS...

Globalement, le niveau de santé dentaire chez les enfants et adolescents est assez bon en Belgique. Cependant il faut continuer à améliorer la prévention et l'hygiène dentaire pour l'ensemble de la population.

Parler, sourire, etc., la santé bucco-dentaire joue un rôle important dans la construction et la stabilité de l'estime de soi, chez les adolescents comme chez les adultes. Leur sourire et leur santé dentaire auront également un impact sur leurs relations sociales et amoureuses.

De fait, le sourire est l'une des premières choses que l'on remarque sur le visage d'autrui. Avoir des dents abîmées et mal soignées peut avoir, au fil du temps, un impact sur le bien-être psychologique et social. Or, l'adolescence est une période critique pour la santé bucco-dentaire : les messages de santé dentaire qu'ils ont entendus depuis l'école maternelle et primaire ne sont plus adaptés aux adolescents, et ces derniers ont même tendance à faire de la résistance.



Leur besoin d'autonomie et la distance qu'ils prennent face à l'autorité des adultes peuvent engendrer une moins bonne hygiène dentaire au quotidien. S'ajoute encore la consommation d'aliments et boissons nocifs pour les dents (snacks, sodas, alcool, etc.), et une baisse de fréquentation du dentiste.

Et puis, quand prendre rdv chez le dentiste ? Attendre d'avoir mal ou y aller quand tout va bien ? Une visite préventive permettra d'éviter de gros soucis dentaires, cependant la peur du dentiste retarde souvent cette démarche. Celle-ci est bien présente : peur d'avoir mal, peur du jugement du dentiste sur des dents en mauvais état, peur d'avoir de mauvaises nouvelles, peur du coût financier, etc.

On aura compris que les ados ne partent pas tous avec le même héritage dentaire, ni avec les mêmes rituels et habitudes familiales. Certains n'ont pas suffisamment conscience que si leurs dents sont en (relativement) bonne santé aujourd'hui, elles ne vont pas le rester, et qu'en prendre soin quotidiennement est essentiel.

LES INCONTOURNABLES EN MATIÈRE DE SANTÉ DENTAIRE

La santé bucco-dentaire contribue de manière importante à une bonne qualité de vie. Les maladies bucco-dentaires les plus courantes sont les caries et les affections touchant les gencives (parodontites). De plus, les adolescents sont plus vulnérables face aux problèmes dentaires et maladies buccales car ils se situent dans des phases de transition de leur développement et adoptent souvent un régime plus riche en sucre¹.

Le premier réflexe à adopter pour avoir de bonnes dents est le brossage deux fois par jour avec un dentifrice le plus simple possible. Se rajoutent encore l'usage du fil dentaire ou de brossettes interdentaires, pour parfaire le nettoyage. Le bain de bouche n'apporte quant à lui pas grand-chose, si ce n'est rafraîchir l'haleine. Il doit donc être utilisé parcimonieusement et ne remplace en aucun cas le brossage. Le second réflexe est la visite au moins une fois par an chez le dentiste dans le cadre de soins préventifs (détartrage par exemple) et plus souvent si d'autres soins sont nécessaires.

¹ http://sipes.ulb.ac.be/docs/Review_indicateurs_sante.pdf



Quelques mots sur le brossage des dents

Le brossage est la seule manière d'éliminer la plaque dentaire qui recouvre naturellement les dents. Si on veut éviter que l'accumulation de la plaque dégrade l'émail dentaire et provoque des caries, voici quelques repères importants pour garantir un brossage efficace :

- Prendre le temps de bien brosser toutes les dents, compter environ 3 minutes pour un brossage complet et efficace
- 2 fois par jour, en particulier avant de se coucher
- Brosser séparément les dents du haut et celles du bas
- Privilégier des mouvements circulaires sur les dents en touchant le bord des gencives
- Brosser toute la zone dentaire (interne, externe, et celle de mastication)

Par ailleurs, il est conseillé d'utiliser une brosse à dent avec une taille adaptée et à poils souples pour un brossage non agressif. Sans oublier de la changer tous les 3 mois, de même pour la tête d'une brosse à dents électriques.

Enfin privilégier un dentifrice au fluor. Il est aussi possible de compléter le brossage avec du fil dentaire, des brossettes inter-dentaires.

Comme évoqué plus haut, l'hygiène bucco-dentaire n'est pas toujours au RDV chez certains ados, et tout ce qui touche à la « prévention » les interpelle moins car, pour eux, les effets négatifs semblent bien trop éloignés de leur réalité. Ce n'est donc pas parce qu'ils connaissent les consignes qu'ils les appliquent.

LES COMPORTEMENTS QUI IMPACTENT LA SANTÉ

Certains comportements et aliments peuvent détériorer les dents et la bouche : la consommation de drogue, l'alcool, le tabagisme, les boissons acides, mais aussi les céréales de déjeuner très sucrées, le café et le thé, les chips, les sauces et plats préparés, les sodas mêmes lights, etc., sont agressifs voire nocifs à cause des acides, sucres ou colorants qu'ils contiennent. Le grignotage est également néfaste car il maintient des pics d'acide dans la bouche. Faire prendre conscience aux jeunes que ce qu'ils consomment influence la santé de leur bouche est donc important. Sans oublier de soutenir certains jeunes qui souffriraient de mauvaise haleine en leur rappelant que la déshydratation peut aussi en être la cause.

Ainsi, une alimentation équilibrée couplée à un brossage efficace deux fois par jour et aux visites chez le dentiste, permettront une hygiène bucco-dentaire de qualité.



LE MYTHE DES DENTS BLANCHES

De nombreux jeunes sont particulièrement concernés par leur apparence. Les médias véhiculant des images de stars aux dents ultra-blanches et dont l'alignement est parfait, les ados tendent à coller au plus près à cette image. Dans la réalité pourtant, nous ne sommes pas égaux : certains auront les dents naturellement blanches ou jaunes, bien alignées ou avec des défauts, et ce n'est pas forcément le signe d'un manque d'hygiène.

Pour tenter de répondre aux critères esthétiques de cette mode, il y a sur le marché de l'esthétisme des techniques de blanchiment dentaire facilement accessibles, mais pas forcément efficaces ni inoffensives. Par exemple, certains dentifrices et bains de bouche à effet dit « blanchissant » contiennent des substances chimiques en faibles doses (du peroxyde d'hydrogène notamment), non-nuisibles si utilisés aux doses recommandées. Il existe également des techniques dites « naturelles » comme le charbon actif. Il permettrait de blanchir les dents, aurait une action antitartre et réduirait le risque d'infections dentaires. Cependant, selon une étude publiée dans le British Dental Journal, cette technique abimerait l'email des dents - ce qui a pour conséquence de les fragiliser - et favoriserait le développement des caries. De plus, ces produits, plus chers que les produits classiques, sont en fait peu efficaces ou ne procurent qu'un effet d'optique très temporaire.

Quant au blanchiment dentaire, plus efficace, il est interdit aux mineurs. Il doit exclusivement être pratiqué en cabinet dentaire à cause de la nuisibilité des produits chimiques utilisés.

Il existe également sur le marché les fameux « bars à sourire » ou les instituts esthétiques qui proposent des traitements en quelques minutes, souvent très chers, et également interdits aux mineurs d'âge, dont l'efficacité est mise en doute. En effet, ceux-ci peuvent également abimer l'email de nos dents.

Les adolescents sont-ils conscients que, bien souvent, les stars ont vu leur bouche fortement remaniée par leur dentiste moyennant de gros budgets ? Et que les images publiées sont quasi systématiquement retouchées ? Il vaut donc mieux en revenir aux bases avec les ados : un brossage 2 fois par jour et un bon détartrage pourront progressivement faire disparaître une coloration superficielle. Ensuite, travailler avec les jeunes sur l'estime de soi d'une part, et augmenter leur esprit critique face aux images véhiculées par les médias, d'autre part, constituent 2 clés de premier ordre en matière de santé bucco-dentaire.

Des soins 100 % remboursés jusqu'au 18^e anniversaire

Les visites préventives et tous les soins chez les praticiens conventionnés (hors orthodontie) sont totalement remboursés par les mutualités jusqu'au 18^e anniversaire. L'aspect financier ne devrait donc pas être un frein à des dents bien soignées.



RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Brochure « La santé dentaire pour tous », de la Mutualité chrétienne

https://www.mc.be/media/sante-dentaire-brochure_tcm49-57930.pdf



ANIMATION FRASBEE

1. Pas la peine d'aller chez le dentiste, si on n'a pas mal.

En général, on attend le signal physique de la douleur pour agir. Or, les problèmes bucco-dentaires peuvent être déjà présents. Les visites préventives régulières (1x/an) chez le dentiste permettent bien souvent d'éviter l'apparition de ces problèmes ou de les traiter précocement. Cela suppose d'en faire une habitude pour toute la famille, encore faut-il dépasser les freins souvent évoqués : peur du jugement, douleur, prix, manque de disponibilité du dentiste, etc.

2. Tout le monde déteste aller chez le dentiste.

C'est vrai que la visite chez le dentiste, ce n'est pas toujours « agréable ». Pour autant, elle est nécessaire. En y allant régulièrement, on évite de développer de gros problèmes plus difficiles à soigner et plus pénibles.

3. Les boissons light c'est mieux pour les dents.

Il est vrai que les boissons light ne contiennent pas de sucre – ou moins qu'un soda classique. Cependant, elles sont tout aussi acides, et donc attaquent les dents, d'autant plus si elles sont consommées de manière régulière.

4. Si tu as des dents en mauvais état, ce n'est pas toujours une histoire de brosse à dents !

On n'est pas tous égaux en matière de santé bucco-dentaire. Certaines personnes doivent apporter beaucoup plus de soins à leurs dents que d'autres pour obtenir le même résultat. Et parfois, cela ne suffit même pas. L'hérédité joue un rôle important dans notre « capital dentaire ». Pour autant, un suivi régulier chez le dentiste et des soins quotidiens sont recommandés pour tout le monde.

5. Pas besoin de brosse à dents, un bain de bouche ou un chewing-gum suffisent pour prendre soin de mes dents.

Seul le brossage permet de nettoyer efficacement les dents, malgré tous les messages véhiculés par les médias. Le bain de bouche reste un moyen complémentaire pour prendre soin de sa bouche, mais à utiliser avec parcimonie ou quand le brossage n'est vraiment pas possible.



6. Des dents blanches sont des dents en meilleure santé que des dents jaunes.

La couleur des dents n'est nullement un indicateur de leur état de santé. Il existe naturellement une large palette de teintes, tout comme pour la couleur de la peau. Des dents jaunes ne sont pas synonyme d'une mauvaise hygiène dentaire. Il est certes possible de blanchir les dents par différents procédés : demander conseil à un dentiste est indispensable pour éviter un traitement inadapté voire dangereux pour les gencives et les dents.

7. Mauvaise haleine = mauvaise hygiène !

Certains aliments (alcool, ail, café, etc.), régimes alimentaires (fast-food, riches en sucre, etc.) et comportements (fumer, manque d'hygiène, sauter des repas, etc.) favorisent une mauvaise hygiène dentaire : tartre, mauvaise haleine, risque de développer des caries, etc. D'autre part, des pathologies (stress, soucis d'estomac, etc.) et certains appareils dentaires peuvent donner mauvaise haleine également. Le grignotage est également néfaste car il maintient des pics d'acide dans la bouche. Une bonne hygiène bucco-dentaire permet quoi qu'il en soit d'atténuer ce phénomène.

8. Pour être populaire, il faut avoir des dents parfaites.

Dans notre société, on constate malheureusement que l'apparence physique influence les relations sociales et donc la réussite. Il y a d'autres facteurs de réussites et d'autres qualités plus importantes qui influencent la réussite personnelle. Néanmoins, une bonne hygiène dentaire donnera toutes les chances d'avoir de belles dents et donc se sentir mieux dans sa peau.

9. Un sourire imparfait c'est parfois plus séduisant.

En termes de séduction, le charme vient souvent de petites particularités. D'autre part, ce qui est perçu comme un défaut de prime abord passe bien vite au second plan quand on apprend à mieux se connaître.

10. Je suis prêt à tout tester pour avoir des dents ultra-blanches.

Certains jeunes sont particulièrement concernés par leur apparence et sont sensibles aux images de stars aux dents ultra-blanches et à l'alignement parfait véhiculées par les médias. Ils tendent dès lors à coller au plus près à cette image. Pour répondre à ces critères esthétiques, il y a sur le marché de l'esthétisme des techniques de blanchiment dentaire plus facilement accessibles, mais pas forcément efficaces ni inoffensives. Le dentiste est le seul professionnel à qui on peut demander conseil.