

HYPERSENSIBILITÉ DENTAIRE

FICHE CONSEIL

Dents sensibles au chaud et au froid, douleurs en vous brossant les dents ou en vous rinçant la bouche... Un émail usé ou des gencives rétractées peuvent causer ces symptômes. Conseils pour prévenir et soigner les sensibilités dentaires.

VOS DENTS VOUS FONT MAL ?

vos dents vous font mal lorsque vous buvez votre thé ou au contraire lorsque vous dégustez un sorbet glacé ? C'est peut-être une hypersensibilité dentaire. Cette affection fréquente se manifeste par des douleurs dentaires, qui se déclenchent dans des situations très particulières : avec un aliment trop chaud ou trop froid, en se rinçant la bouche ou en se brossant les dents. Les douleurs sont similaires à celles d'une carie mais contrairement à celles-ci les douleurs d'hypersensibilité dentaire ne sont pas localisées sur une dent précise mais sur l'ensemble de la denture. Pour confirmer ce diagnostic, il est important de consulter votre dentiste.

Cette sensibilité exacerbée des dents est provoquée par une mise à nu de la dentine, la couche de tissu dentaire qui se trouve juste sous l'émail et le long de la racine. Lorsque que l'émail qui la recouvre est altéré ou que la gencive se rétracte (on parle de récession gingivale), la dentine n'est plus protégée. Des porosités (micro- trous) existent dans l'épaisseur de la dentine, et vont communiquer avec la pulpe de la dent où se trouvent le nerf et les vaisseaux sanguins qui irriguent la dent. Aussi, au moindre contact (brossage) ou stimulus (chaud ou froid par exemple), les terminaisons nerveuses sont directement stimulées, et les douleurs apparaissent.

PROTÉGER L'ÉMAIL

Pour protéger l'émail, il faut éviter la consommation d'aliments ou de boissons acides car ils le déminéralisent progressivement les dents et augmentent les porosités, elles deviennent plus friables. On évitera donc une surconsommation de tous les produits acides notamment les agrumes (citron, pamplemousse, orange...). Prudence aussi avec les sodas light ou non, les boissons énergétiques et les médicaments à base de vitamine C et le vinaigre. Attention aussi aux brossages traumatiques, particulièrement appuyés avec des brosses à dents inadaptée (dures ou medium). L'utilisation d'une brosse dure avec un brossage horizontal entraîne une perte de la hauteur de gencive, la racine est dénudée et la dentine qui n'est plus protégée et va progressivement s'user. Autre cause de récession gingivale, la plaque dentaire et le tartre, qui lorsqu'ils s'accumulent provoquent une inflammation et une rétractation des gencives.

HYPERSENSIBILITÉ DENTAIRE

FICHE CONSEIL

LA SOLUTION POUR ÉVITER LE TARTRE ET PRÉSERVER LES GENCIVES ?

Opter pour une brosse à dents à poils souples et un brossage méthodique : brosser le haut et le bas séparément, brosser toujours du rouge vers le blanc, c'est-à-dire des gencives vers la dent et ne pas oublier la face interne des dents. Utilisez le fil dentaire en complément le soir pour nettoyer entre chaque dent. Consulter régulièrement votre dentiste qui pourra réaliser un nettoyage professionnel de vos dents et vous expliquera les bons gestes de brossage. Des conseils d'autant plus importants si les dents sont mal positionnées et mal alignées car plus difficiles à nettoyer.



EFFICACES LES DENTIFRICES POUR DENTS SENSIBLES ?

Oui, ils améliorent les problèmes de sensibilité dentaire lorsqu'ils sont utilisés sur le long cours. Ils contiennent en effet des minéraux qui obstruent les porosités en surface de la dentine. Ils agissent surtout si vous laissez un léger film sur vos dents après le brossage, sur certaines dents très sensibles n'hésitez à remettre sur celles-ci un peu de dentifrice pour le laisser agir. Bien sûr, il convient d'adopter en parallèle les bons gestes préventifs en particulier de ne pas consommer trop d'aliments acides. Cependant, il est possible que ces dentifrices ne suffisent pas. Dans ce cas, il existe des produits désensibilisants, par exemple des vernis, qui vont également combler les microtrous de la dentine. Une séance chez le dentiste suffit pour les poser.

le bruxisme est aussi une cause d'hypersensibilité dentaire. Cette affection qui se caractérise par des grincements de dents pendant la nuit favorise l'usure des dents et une rétractation gingivale.

Certaines pathologies, qui provoquent des régurgitations acides fréquentes peuvent causer des hypersensibilités dentaires. C'est le cas notamment des troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie), des traitements de chimiothérapies, des reflux gastrooesophagiens. La grossesse est également une période où l'on peut parfois souffrir de sensibilité dentaire du fait des vomissements du premier trimestre

HYPERSENSIBILITÉ DENTAIRE

FICHE CONSEIL

CE QU'IL FAUT RETENIR ?



L'hypersensibilité dentaire se caractérise par des douleurs sur l'ensemble des dents, au contact du chaud et du froid (et quelquefois du sucré) principalement.

Elle n'a rien à voir avec la carie dentaire même si les douleurs peuvent se confondre d'où l'importance de consulter son dentiste.

Elle est provoquée par la mise à nu de la dentine, soit à cause d'un émail abîmé, soit à cause d'une récession gingivale. Pour prévenir cette affection dentaire, il faut notamment éviter de consommer des aliments trop acides et adopter un brossage dentaire doux.

Certaines pathologies sont à risque : anorexie, boulimie, cancers (à cause de la chimiothérapie), reflux gastro-oesophagiens.

Il ne faut pas hésiter à en parler à son dentiste, il existe en effet diverses solutions (dentifrices, vernis, etc).