

## FICHE D'IDENTITE

- Réf : 1733362 stg

- Classement : GSK 205559

### ■ ELEMENTS DE RECHERCHE :

Toutes citations :

- NIQUITIN

- POLIDENT

- SENSODYNE

- SYNTHOL / SYNTHODON

■ SITE : Doctissimo ([www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr))

- Référence de la page : <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/dents/articles/9677-dent-email-protection.htm>

## EXTRAIT DE CITATION

12/05/2006

### Protégeons notre émail !

**L'érosion amélaire, c'est à dire la destruction de l'émail de nos dents, est en nette progression dans la plupart des pays développés. Les causes ? Une alimentation de plus en plus anarchique et agressive pour nos râtiches. Repérer les premiers signes, savoir si l'on appartient à une population à risque et prendre certaines précautions sont les solutions pour garder un sourire lumineux.**

L'érosion amélaire en France progresse ! On estime, en moyenne, à 20 % le pourcentage de patients présentant des signes d'érosion de l'émail dentaire diagnostiqués par leurs chirurgiens dentistes. Et il ne s'agit-là que des Français qui se font soigner relativement régulièrement les dents !

### Comment repérer une possible érosion de l'émail ?

Il y a des signes qui ne trompent pas ! Les dents paraissent plus jaunes et des petites craquelures peuvent apparaître sur le bas de la dent. Des élancements ponctuels et des gênes localisées se font ressentir, allant jusqu'à une sensation pénible au moment du brossage. Malheureusement, on ne se rend souvent compte de ce phénomène qu'à un stade déjà avancé.

L'usure des dents peut être classée selon trois niveaux : faible, modérée ou prononcée.

Elle se mesure grâce à l'exposition de la dentine, 1/3 pour une usure faible, 2/3 pour une usure modérée. En cas d'usure prononcée, la dent perd également de la hauteur, mais cela doit être déterminé en tenant compte de l'âge du patient !

### Les causes de l'érosion amélaire ?

L'une des causes principales, outre le vieillissement, serait notre alimentation qui s'est considérablement modifiée depuis la fin du 20<sup>ème</sup> siècle. Les pires ennemis de notre émail dentaire ? Les sodas ! Certaines personnes en consomment sans problème jusqu'à un litre par jour, beaucoup plus aux Etats-Unis. Bus trop lentement, gardés dans la bouche, ils ont des répercussions catastrophiques.

Avec eux, le grignotage permanent mais aussi, très paradoxalement, une alimentation "trop saine" de type végétarien, où l'on abuse de fruits dont la mastication finit par avoir des effets abrasifs. Autres dangers potentiels pour l'émail, les boissons énergétiques, dont on peut mesurer les effets chez les sportifs de haut niveau, et l'eau chlorée à laquelle les nageurs professionnels sont trop souvent exposés.

### Comment se protéger ?

■ Il faut éviter autant que possible les aliments acides en grande quantité : agrumes, petits fruits rouges, les jus de fruits, les sodas, le miel, le vinaigre, les cornichons et certains légumes acides tels que les tomates, les asperges, les artichauts ou les choux de Bruxelles !

- Halte au grignotage, il est mauvais pour nos dents, et pour notre ligne.
- Saliver ! Pour cela, ne pas hésiter à avoir recours à la mastication d'un chewing-gum sans sucre au bicarbonate ;
- Boire du lait, manger des produits laitiers ! On ne cesse de le répéter, ils sont sources de calcium et ils nous protègent des agressions acides ;
- Attendre pour se brosser les dents lorsque l'on a consommé un aliment potentiellement acide, il a ramolli l'émail et il faut laisser le temps à la salive de le ré-minéraliser ;
- Enfin, il faut se brosser régulièrement les dents avec une brosse à dent extra-souple et un dentifrice très peu abrasif contenant du fluorure.

Grâce à ces conseils, protégez votre émail et croquez la vie à pleines dents !

Caroline Bodin

**Sources** : La santé dentaire au 21<sup>ème</sup> siècle, des dents à préserver plus longtemps, dossier **Sensodyne** Pro-Email

#### DESCRIPTION DU SITE PAR L'ARGUS DE LA PRESSE

Doctissimo est un portail médical. Particulièrement fourni, il regorge de conseils pratiques et d'explications pédagogiques organisés par thèmes, avec chaque fois les adresses et contacts utiles. Le site permet en outre d'accéder à un guide des médicaments, un Atlas du corps humain, une Encyclopédie médicale et fournit un glossaire aux non initiés. L'actualité médicale n'est pas en reste (nouveaux produits, dispositions légales, état de la recherche...) et comporte même un agenda radio et télé des émissions de santé.

#### NOTATION DU SITE PAR L'ARGUS DE LA PRESSE

NOTATION GÉNÉRALE	X	X	X	X	
RICHESSE DU CONTENU	X	X	X	X	X
QUALITÉ RÉDACTIONNELLE	X	X	X		
QUALITÉ GRAPHIQUE	X	X			
FRÉQUENCE DES MISES À JOUR	X	X	X	X	

*L'appréciation que réalise l'Argus de la Presse sur les sites qu'elle sélectionne privilégie avant tout l'information. La richesse du contenu s'apparente donc à une richesse éditoriale régulièrement renouvelée.*