

## Se brosser les dents... ni trop ni trop peu

Au fil des siècles notre hygiène bucco-dentaire s'est considérablement améliorée, les caries tendent à diminuer, augmentant ainsi l'espérance de vie de nos dents. Bien entendu, les fans de l'émission *Relooking extrême* ont du mal à le croire tant les dents des participants sont dans un état qui laisse un peu perplexe quand à la pratique du brossage de dents aux USA. En tout cas chez nous, les phénomènes d'érosion de l'émail, conséquences des comportements alimentaires de nos sociétés modernes, contribuent à leur vieillissement.

En effet, nos habitudes alimentaires ont changé : nous mangeons et buvons beaucoup plus « acide » que nos aînés et nos dents en subissent les effets. Faute aux jus de fruits et aux sodas, sans parler du grignotage. Ces agressions régulières entraînent une usure insidieuse de nos dents sans que nous en soyons forcément conscients.

Phénomène d'usure « chimique », l'érosion de l'émail se caractérise par une perte d'émail invisible à l'oeil nu dans ses prémices. Puis progressivement, les dents deviennent plus fines avec des petites craquelures et apparaissent moins blanches. La sensibilité dentaire, synonyme de douleurs au contact du chaud et du froid ou lors du brossage des dents représente un signe supplémentaire d'érosion de l'émail.

Fragilisées par l'acidité, nos quinquines peuvent également subir les méfaits de brossages trop intenses avec des dentifrices trop abrasifs.

Le phénomène d'usure dentaire peut combiner plusieurs facteurs :

- ✱ l'*attrition* : usure « normale » des dents par la mastication ;
- ✱ l'*abrasion* : usure pathologique des dents causée par un processus de frottement (par exemple la *bruxomanie*, un grincement habituel des dents les unes contre les autres bouche vide) ;
- ✱ l'*érosion* : usure pathologique des dents causée par un processus chimique de dissolution ;

L'érosion et l'abrasion sont les formes d'usure dentaire le plus souvent rencontrées en cabinets dentaires. Et bien souvent, les chirurgiens-dentistes constatent que l'une ne va pas sans l'autre.

A noter qu'il est nocif pour les dents de se les brosser avec trop de zèle et avec des dentifrices trop abrasifs, de manger pour la plupart beaucoup d'agrumes (régimes alimentaires trop riches en fruits et légumes).

Le dé de la couturière, le bec du saxophone ou autres instruments à vents, la pipe... peuvent être également sources d'abrasion ; les dents peuvent s'user lorsque l'on mord ou mâche par habitude des objets entre les dents, par exemple des stylos, les ongles.

Afin de limiter les dégâts, voici quelques conseils afin de chouchouter vos quenottes :

- ☛ buvez un verre d'eau ou de lait après avoir mangé un fruit ;
- ☛ utilisez plutôt une paille placée le plus loin possible dans la bouche pour éviter le contact direct de la boisson avec les dents ;
- ☛ utilisez une brosse à dents plutôt souple ;
- ☛ ménagez vos dents en évitant la surconsommation de boissons et aliments favorisant l'érosion (boissons acides et sucrées, vinaigre, citron, agrumes, cornichons, fruits acides) ;
- ☛ utilisez une technique de brossage adaptée (pas de brossage horizontal par exemple) en suivant les conseils de votre dentiste ;
- ☛ utilisez un dentifrice à faible abrasivité.



En 2006, Sensodyne®, la marque recommandée en cas de sensibilité dentaire, apporte une solution préventive au problème de l'érosion de l'émail.

Fort de son expertise, elle innove et propose **Pro-Émail**, un nouveau dentifrice spécifiquement conçu pour prévenir l'érosion de l'émail. Brevetée, sa formule a été développée pour une utilisation quotidienne pour protéger les dents des effets de l'érosion acide, grâce à une faible abrasivité pour prévenir l'usure dentaire lors du brossage, à un taux élevé en fluor pour renforcer l'émail et augmenter la résistance aux agressions acides, à un pH neutre pour respecter l'émail des dents.

Pro-Émail laisse une sensation douce en bouche et après 24h d'utilisation l'émail commence à se durcir. Et avec une haleine fraîche, voilà de quoi tomber les minettes plutôt que de tomber els mouches !