



Dr Lauril Lambert

Prévenir, soigner et accompagner durablement

LA CARIE DENTAIRE

La comprendre pour mieux l'éviter



La carie est la maladie dentaire la plus fréquente. Elle n'est pas une fatalité : avec quelques habitudes simples, on peut très efficacement la prévenir.

QU'EST-CE QU'UNE CARIE ?

La carie est une destruction progressive de la dent causée par des bactéries présentes dans la bouche. Elle commence par une atteinte de l'émail (la couche extérieure), puis peut s'étendre vers les couches plus profondes et finir par atteindre le nerf, provoquant douleur et infection.



Détectée tôt, elle se soigne très simplement. Plus on attend, plus le traitement devient lourd.

COMMENT SE FORME-T-ELLE ?

Trois ingrédients sont nécessaires :



Des bactéries : présentes dans la plaque dentaire (le film mou qui se dépose sur les dents).



Du sucre : apporté par l'alimentation.



Du temps : plus le contact dure, plus l'attaque est forte.

Les bactéries transforment le sucre en acide. Cet acide attaque l'émail et le déminéralise peu à peu. Si le processus se répète trop souvent, une cavité finit par apparaître : c'est la carie.

L'ENNEMI INVISIBLE : LES PICS D'ACIDITÉ

À chaque prise alimentaire, même très petite, les bactéries produisent un pic d'acidité qui dure environ 30 à 60 minutes. Pendant ce temps, l'émail est attaqué.

Entre les prises, la salive neutralise l'acidité et permet à l'émail de se reminéraliser. Mais si l'on grignote toute la journée, la salive n'a jamais le temps de faire son travail.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un carré de chocolat mangé en dessert d'un repas est moins cariogène qu'un bonbon grignoté entre deux repas. Ce n'est pas tant la quantité de sucre qui compte, mais la fréquence de l'exposition.

COMMENT L'ÉVITER ?

1 UN BROSSAGE EFFICACE



- 2 fois par jour, 2 minutes minimum.
- Le brossage du soir est le plus important : la salive étant moins active la nuit, les bactéries ont le champ libre.
- Brosse à poils souples, manuelle ou électrique.
- Compléter par fil dentaire ou brossettes pour les espaces entre les dents.

2 LE FLUOR, ALLIÉ DE L'ÉMAIL

Le fluor renforce l'émail et le rend plus résistant à l'acide. Il aide aussi à réparer les microlésions débutantes.

- Choisir un dentifrice fluoré, adapté à l'âge.
- Avant 3 ans : trace de dentifrice (taille d'un grain de riz).
- Entre 3 et 6 ans : quantité équivalente à un petit pois.
- À partir de 6 ans : dentifrice à 1450 ppm de fluor.



En cas de doute, nous vous conseillons le dentifrice adapté à chaque membre de la famille.

3 UNE ALIMENTATION MAÎTRISÉE

- Limiter le grignotage — c'est le levier le plus efficace contre la carie.
- Regrouper le sucre au moment des repas, plutôt qu'en collation isolée.
- Attention aux aliments collants (caramels, biscuits, fruits secs) qui prolongent le contact.
- Attention aux boissons sucrées et acides (sodas, jus de fruits, sirops) : à réserver aux repas, jamais à siroter au cours de la journée.
- L'eau plate est la seule boisson recommandée à volonté.

4 SOUTENIR LA SALIVE



- Boire de l'eau régulièrement.
- Mâcher un chewing-gum sans sucre (au xylitol) après le repas si on ne peut pas se brosser les dents.
- Après un aliment acide (jus, vinaigrette, fruit), attendre 30 minutes avant le brossage : l'émail est temporairement ramolli.

SIGNES QUI DOIVENT ALERTER



Apparition d'une tache blanche, brune ou noire sur une dent.



Sensibilité au chaud, au froid ou au sucré.



Douleur spontanée ou pendant les repas.



Aliments qui se coincent dans une dent en particulier.



Mauvaise haleine ou mauvais goût persistants.



Une carie débutante est souvent invisible et indolore.

Les visites régulières restent le meilleur moyen de la détecter à temps.

UNE VISITE PAR AN, AU MINIMUM

Une consultation annuelle permet de détecter les caries au stade précoce, lorsque le traitement est encore simple et indolore. Pour les enfants, le suivi régulier dès le plus jeune âge crée de bonnes habitudes et limite considérablement le risque.



03.20.38.56.88



www.doctolib.com