

Il est important à tout âge d'avoir une bouche saine

Si vous portez une prothèse partielle ou complète, il est particulièrement important de bien prendre soin de vos gencives et de vos dents naturelles ainsi que de garder vos prothèses propres et bien ajustées.

Lorsque les gencives, les prothèses et les dents restantes ne sont pas bien nettoyées, vous êtes exposés à une accumulation de plaque, ce sont des bactéries qui s'accumulent à la limite gingivale et qui peuvent se solidifier sur les dents et former des dépôts appelés «tartre». Un excédent de plaque peut mener à la mauvaise haleine, à la carie, aux maladies des gencives et à la perte d'autres dents. Dans des études récentes, les maladies des gencives ont été liées à d'autres graves problèmes de santé comme les maladies du cœur, le diabète et les maladies pulmonaires comme la pneumonie.

Si vous portez des prothèses dentaires ou que vous êtes sur le point d'en avoir, voici ce qu'il faut savoir pour garder une bouche en santé et un sourire radieux...

Au sujet des prothèses dentaires

Lorsqu'elles sont bien ajustées et qu'on leur apporte les soins voulus, les prothèses améliorent votre apparence; et vous pouvez les porter avec confiance pour vous livrer à vos activités préférées. Une simple routine quotidienne de soins de la bouche et de visites régulières chez votre professionnel de soins buccaux; voilà tout ce qu'il vous faut pour rester sur la bonne voie.

Il est toutefois important de vous rappeler que les prothèses ne durent pas indéfiniment. Même avec un nettoyage et des soins appropriés, la durée de vie moyenne des prothèses dentaires n'est que de cinq à sept ans environ. Les dents et la base de la prothèse vont éventuellement se tacher; et, au fil du temps, des changements naturels vont survenir dans la structure de votre visage et de votre bouche.

Ces changements vont alors nécessiter un ajustement de vos prothèses.

Tout comme pour les dents naturelles, les prothèses peuvent accumuler de la plaque. À cause des prothèses partielles, la brosse peut repousser la plaque sous la limite gingivale. Ce qui peut rendre le nettoyage plus difficile ou mener à des caries, particulièrement sur les surfaces de racines exposées.

Le port de prothèses peut imposer une pression supplémentaire à la structure osseuse et aux gencives ainsi qu'aux dents naturelles servant à soutenir des prothèses partielles. Si ces parties ne sont pas gardées propres, vos gencives peuvent devenir douloureuses et irritées ou une perte supplémentaire d'os et de tissus gingivaux peut survenir. C'est pourquoi il est particulièrement important de visiter votre professionnel de santé buccale régulièrement et de suivre ses conseils entre les visites.



Examens réguliers

Vous devriez faire examiner vos prothèses et vos tissus buccaux chaque année pour prévenir ou réduire l'inflammation des tissus et minimiser la perte d'os ou de tissus.

Si vous portez déjà une prothèse ou si on va vous en ajuster une pour la première fois, vous voudrez peut-être consulter un denturologiste. Ils sont les spécialistes des prothèses qui conçoivent, construisent, insèrent et ajustent les prothèses dentaires. Les visites chez le denturologiste sont couvertes par la plupart des régimes d'assurance dentaire.

La visite chez le denturologiste

Lors d'un examen, le denturologiste va s'assurer que votre prothèse est toujours bien ajustée. Avec le temps, les changements survenus aux tissus, l'usure des dents et la décoloration des matériaux affecteront le confort, l'ajustement et l'apparence de vos prothèses. Si nécessaire, votre denturologiste ajustera ou remplacera la prothèse de façon à vous procurer plus de confort. Tout le travail sur les prothèses se fait directement à la clinique du denturologiste et, ainsi, les ajustements peuvent habituellement se faire pendant que vous attendez.

Le polissage professionnel de vos prothèses dentaires peut leur redonner l'apparence d'une prothèse neuve. Cette étape ne prend que quelques minutes de plus chez le denturologiste, mais peut aider à restaurer le fini brillant des prothèses et éliminer les taches rebelles. Le polissage est habituellement nécessaire une fois ou deux par année ou tel que recommandé par le professionnel de santé buccale.

On recommande généralement un examen annuel chez le denturologiste. Si vous avez des gencives douloureuses, de la douleur, de la difficulté à mastiquer, une mauvaise haleine ou si votre prothèse semble mal ajustée, n'attendez pas, — prenez rendez-vous sans tarder!

La visite chez l'hygiéniste dentaire

Une visite régulière chez l'hygiéniste dentaire est l'un des gestes les plus importants que vous puissiez poser pour maintenir ou améliorer votre santé buccale. Si vous portez une prothèse, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre de votre hygiéniste dentaire :

1. Il ou elle va commencer par examiner avec vous votre dossier médical pour s'assurer qu'il n'y a aucune condition médicale qui pourrait influencer votre traitement.
2. On fera ensuite une évaluation de votre tête et de la région du cou, puis de l'état de la langue, des gencives, des dents naturelles et des autres parties de votre bouche, en portant une attention particulière aux parties qui supportent les prothèses, pour vérifier s'il y a des anomalies ou des frottements. On va référer toute partie soulevant des inquiétudes au professionnel de soins buccaux ou au médecin le plus approprié.
3. Vous serez alors prêt à faire nettoyer toutes vos dents naturelles (le «détartrage» afin d'enlever l'accumulation de plaque durcie ou calcifiée). Cette opération se pratique à l'aide d'instruments manuels ou d'un détartreur à ultrasons.
4. L'hygiéniste dentaire et le denturologiste peuvent utiliser un outil mécanique pour nettoyer votre prothèse et enlever toute accumulation de tartre récalcitrant.
5. Vos dents naturelles peuvent être polies pour enlever les taches. Au besoin, vous pouvez recevoir un traitement au fluorure pour renforcer vos dents ou d'autres traitements pour les désensibiliser. Une attention particulière sera portée aux dents voisines des prothèses.

Selon l'état de vos prothèses, de vos dents naturelles et des tissus qui les soutiennent, votre denturologiste et votre hygiéniste dentaire recommanderont un plan de santé buccale adapté à vos besoins personnels.

Entre les visites

Même si votre programme personnel de soins de santé buccale varie en fonction d'un certain nombre de facteurs et qu'il est élaboré entre vous et votre professionnel de soins de santé buccale, il y a certaines recommandations générales à suivre entre vos visites en cabinet dentaire pour contrôler l'accumulation de plaque et préserver vos prothèses :

Après chaque repas

- Rincer et brosser les prothèses et les dents naturelles après chaque repas. Brosser les prothèses,

à l'intérieur et à l'extérieur, avec de l'eau tiède et un savon doux ou une pâte dentifrice pour prothèses. Brossez les dents avec un dentifrice doux fluoré.

- Pour brosser les dents naturelles correctement, placez votre brosse à un angle de 45 degrés à la jonction de la dent et de la gencive, en appliquant une pression douce et en éloignant la brosse de la gencive.
- Brossez doucement les gencives, la langue et le palais avec une brosse à poils mous pour stimuler la circulation, donner du tonus aux gencives et enlever les bactéries de la bouche.
- Utilisez une brosse à dentiers pour brosser doucement vos prothèses dentaires. Les brosses à prothèses sont plus raides, mais elles ont des poils mous placés à angle, spécialement conçus pour usage avec prothèses. Assurez-vous de brosser toutes les surfaces; portez une attention particulière aux espaces entre les «dents» et aux parties qui entrent en contact avec les gencives.
- Lorsque vous brossez ou rincez vos prothèses dentaires, servez-vous d'un bassin d'eau rempli à moitié ou tenez une serviette humide en dessous afin d'amortir le choc au cas où vous les échapperiez dans l'évier.
- S'il vous est impossible de faire un nettoyage complet après un repas, assurez-vous d'au moins rincer à l'eau les dents naturelles et les prothèses. Vos prothèses retirées, servez-vous de la langue pour frotter les côtés des dents naturelles servant de support.
- Rincez-vous la bouche fréquemment avec de l'eau, au cours de la journée, pour la garder libre de bactéries et vous rafraîchir l'haleine.

Tous les jours

- Passez un fil dentaire entre les dents naturelles et/ou pratiquez la stimulation des gencives, tel que recommandé par votre professionnel des soins de santé buccale.
- Pour le fil dentaire, enroulez-en une longueur autour du majeur de chaque main pour qu'il ait environ 5 cm entre les deux doigts. Avec le pouce et l'index de chaque main, guidez le fil doucement entre chaque dent avec un mouvement d'aller-retour. Courbez le fil autour de chaque dent sous forme de «C» et frottez-le doucement vers le haut et en-dessous de la limite gingivale.

La nuit

On doit enlever les prothèses tous les jours et les laisser tremper pendant plusieurs heures ou durant la nuit. Non seulement garde-t-on ainsi les prothèses propres, mais les tissus de soutien de votre bouche peuvent se reposer. On recommande d'enlever les prothèses avant de se coucher ou en privé, comme lors d'un bain.

- Rincez et brossez vos dents naturelles et vos prothèses pour enlever toutes les bactéries, la plaque et les débris.
- Faites tremper vos prothèses pendant la nuit dans un contenant rempli d'une solution nettoyante pour les prothèses à l'aide de pastilles ou de pâte. La solution aidera à détacher les dépôts et à enlever les taches.
- Votre professionnel des soins de santé buccale peut vous recommander d'utiliser un appareil du genre nettoyeur de prothèses électrique ou un irrigateur buccal, en combinaison avec le trempage, pour aider à détacher des prothèses, les particules indésirables.
- Rincez à nouveau vos prothèses dans une eau courante tiède, après le trempage, et brossez les dents naturelles avant de remettre les prothèses dans la bouche.

Aides de nettoyage

Il existe sur le marché une variété de nettoyeurs, solutions, brosses, pâtes dentifrices, stimulateurs de gencives et appareils pour faciliter le nettoyage de la bouche et des prothèses et le rendre plus efficace. Votre professionnel des soins de santé buccale peut vous conseiller sur lesquels à essayer et sur la façon de bien les utiliser, mais voici quelques trucs généraux :

- Utilisez une pâte dentifrice qui contient du fluorure pour protéger vos dents naturelles contre les caries.
- Pour les taches difficiles à enlever, faites tremper les prothèses de temps en temps dans du vinaigre blanc non dilué.
- Utilisez une brosse à crochet pour enlever la plaque des surfaces internes des crochets de la prothèse. Tenez la prothèse avec soin pour éviter les accidents.
- N'utilisez pas de nettoyeurs qui peuvent égratigner et attaquer la surface des prothèses.
- N'utilisez jamais d'agents de blanchiment pour nettoyer ou faire tremper vos prothèses; la structure de la prothèse pourrait être affaiblie et l'acrylique décolorée.

Votre denturologiste et votre hygiéniste dentaire

Les hygiénistes dentaires et les denturologistes sont des membres importants de l'équipe de soins de santé buccale. Votre hygiéniste dentaire vous dispense un traitement et des conseils professionnels pour vous aider à prévenir les maladies des gencives et les caries dentaires ainsi que pour soutenir et promouvoir votre bien-être total.

En Ontario, tous les hygiénistes dentaires sont inscrits à l'Ordre des hygiénistes dentaires de l'Ontario – OHDO (College of Dental Hygienists of Ontario – CDHO); et tous les denturologistes sont inscrits à l'Ordre des denturologistes de l'Ontario (College of Denturists of Ontario – CDO). Ces organismes réglementent leurs professions en vertu de la *Loi sur les professions réglementées de la santé* (RHPA) pour assurer au public, la sûreté et l'efficacité des soins dispensés. Toute hygiéniste dentaire pratiquant a reçu sa formation d'un programme d'hygiène dentaire au niveau post-secondaire. Pour trouver votre hygiéniste dentaire, visitez notre site web.

Recherchez cette épinglette portée par les hygiénistes dentaires de l'Ontario.



Références : disponible sur demande.

Remerciements : L'Association des denturologistes du Canada

Pour vous renseigner sur la santé buccale et les prothèses dentaires, communiquez avec votre professionnel des soins de santé buccale.