

DENTS ET GENCIVES

QUAND ÇA FAIT MAL

GINGIVITES, CARIES, POUSSÉES DENTAIRES... LES CAUSES DE CES SOUFFRANCES SONT MULTIPLES. COMMENT CALMER LA DOULEUR? QUE CONSEILLER EN ATTENDANT, SI BESOIN, DE CONSULTER?

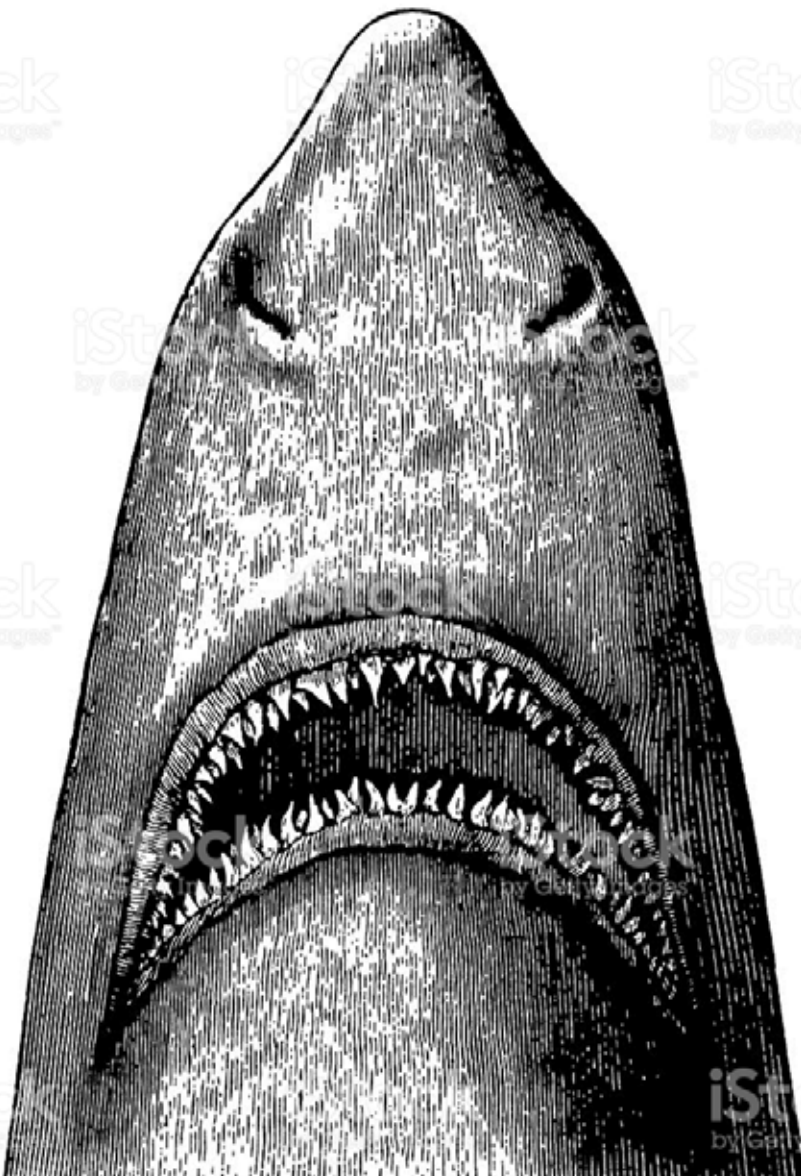
 « J'ai mal à une dent, que faire? »

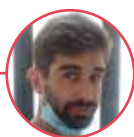
Tout dépend du type de douleur! Si la douleur dentaire est pulsatile, il y a de grandes chances pour que le patient souffre d'une pulpite. Cette inflammation du nerf dentaire est bien souvent la conséquence d'une carie. Si elle est totalement silencieuse au début, la carie peut progressivement atteindre le cœur de la dent et la rendre très sensible. La carie est un passage presque obligatoire à l'âge adulte, puisque 100 % de la population en souffrira un jour, selon l'Organisation Mondiale de la Santé. « En cas de pulpite, la dent n'est potentiellement pas infectée et dans ce cas, il est possible de délivrer des anti-inflammatoires non stéroïdiens. Mais il faut penser à consulter rapidement. La douleur est un signal d'alarme » insiste le Dr Joseph Assad, chirurgien-dentiste à Villepinte.

Mais attention, les anti-inflammatoires non stéroïdiens ne sont pas recommandés pour toutes les douleurs dentaires! Lorsque la douleur est plus profonde, qu'elle pose par exemple problème lors de la mastication, il s'agit certainement d'une infection, comme un abcès dentaire. « Dans ce cas il ne faut surtout pas délivrer anti-inflammatoires non stéroïdiens! Au risque d'aggraver l'infection » rappelle le Dr Assad. Ainsi, en première intention, la douleur dentaire doit toujours être soulagée par des antalgiques types paracétamol. « Pour limiter l'infection, avant une prescription d'antibiotiques, un bain de bouche à la chlorhexidine, et la désinfection par de la bétadine buccale, peuvent être utiles » ajoute le dentiste.

 « Mes gencives sont enflées et douloureuses »

Gingivites, parodontites, infections... La moitié des Européens souffrent de maladies du





3 questions au Dr Jean-Sébastien Bozo

Dentiste à Paris

Certains médicaments sont-ils néfastes pour les dents et les gencives ?

Oui, mais souvent de manière indirecte, comme les antidépresseurs par exemple. Ces molécules diminuent la sécrétion des glandes salivaires et assèchent la bouche. Or, la salive a notamment pour rôle de protéger les dents et les gencives. **Avec moins de salive, les risques de caries et de problèmes buccodentaires sont augmentés.** Par ailleurs, les bains de bouche à base de chlorhexidine peuvent colorer les dents en jaune ou en marron. C'est un problème assez commun et simplement esthétique, qui est réversible.

Quelle erreur de délivrance la plus fréquente constatez-vous ?

Très souvent, en face d'un patient qui souffre de douleur dentaire, les pharmaciens pensent automatiquement à une rage de dents. Et délivrent ainsi des anti-inflammatoires non stéroïdiens. Si c'est effectivement une douleur d'origine inflammatoire, comme une pulpite, c'est bien ! Mais si la source de douleur est une infection, les conséquences peuvent être graves. Les AINS provoquent alors une flambée inflammatoire. Lors d'une infection, le corps réagit en sécrétant des médiateurs de l'inflammation pour se défendre. Or les AINS font chuter ces médiateurs, réduisent l'inflammation, mais aussi les défenses du corps contre cette infection... **La délivrance d'AINS est donc une contre indication totale en cas d'infection.** C'est quelque chose de très commun, que l'on observe tous les mois en cabinet.

Certains produits dentaires commercialisés sont-ils sans intérêt ?

Premièrement, les brosses à dents dures et médium ne devraient plus, à mon sens, être vendues. Elles traumatisent les dents et les gencives et font beaucoup de dégâts. D'autre part, **les bains de bouche sans chlorhexidine n'ont aucune utilité, c'est comme se rincer la bouche à l'eau.** Cependant, ils ont peut-être l'avantage de pousser le patient à améliorer son hygiène dentaire de manière globale.

parodonte, cette partie qui constitue l'ensemble des tissus de soutien de la dent. Et souvent, un brossage déficient est le premier responsable de ces inflammations. « Chez les mauvais brosses, les problèmes de gingivites sont fréquents. Les gencives saignent, sont enflées... Les bains de bouche à base de chlorhexidine sont utiles pour limiter ce problème » indique le Dr Raphaël Filippi, orthodontiste à Lyon. La gencive permet, entre autres, à la dent d'être attachée. C'est ce point d'attachement qui est particulièrement sensible à l'infection, lorsque les bactéries ou des débris alimentaires s'y installent. Pour retirer cette plaque et soulager les gencives, quand il est encore temps, une seule solution : un brossage minutieux, trois fois par jour. À noter que l'usage d'une brosse à dent souple est absolument obligatoire pour éviter d'abîmer les gencives.

Lorsque la gingivite n'est pas traitée, elle peut évoluer en parodontite et atteindre l'os. Les gencives se rétractent, l'os commence à être détruit par les bactéries et les dents se déchaussent. 10 % des Européens seraient victimes de parodontites sévères¹. « En cas de suppuration, il convient de prendre des antibiotiques. Et la douleur peut-être soulagée avec du paracétamol » explique le Dr Assad. Éventuellement, des crèmes gingivales antalgiques peuvent apaiser les lésions. Les douleurs des gencives, si elles sont fréquentes, nécessitent souvent de consulter. D'autant plus que, certaines formes très douloureuses, comme la gingivite ulcéronécrotique, peuvent être le signe sous-jacent d'une maladie du système immunitaire...



« J'ai les dents très sensibles, comment les soulager ? »

« La seule chose qui soulage réellement les dents sensibles est l'utilisation rapide d'un dentifrice spécialisé dans la sensibilité dentaire (Sensodyne) » insiste le Dr Assad, qui précise que les dents doivent continuellement être brossées avec. Les dentifrices spécialisés dans l'hypersensibilité permettent de fermer les canaux dentaires. Ouverts, ces petits canaux exposent la dentine aux agressions extérieures et déclenchent ainsi la douleur. Chaud, froid, acide, sucré... « Certaines températures ou aliments sont à éviter lorsque l'on a les dents sensibles » ajoute le dentiste. Fini donc sodas sucrés et acides, agrumes, ou encore café bouillant... Enfin, une dent qui devient sensible, notamment aux

changements de température, peut être le signe d'une carie.



« J'ai souvent des aphtes. Comment y remédier ? »

Ils apparaissent et disparaissent en quelques jours pour des raisons obscures... Les aphtes, ces petits ulcères buccaux désagréables, sont très courants. « Malheureusement, il n'y a pas de solution miracle » explique le Dr Filippi, qui précise que « la cause des aphtes est encore mal connue ». L'aphte est le résultat d'une inflammation et d'une nécrose du tissu buccal. Pour soulager les aphtes, le but est donc de favoriser la cicatrisation, tout en estompant la douleur et la gêne.

L'application de gel à base d'acide hyaluronique, sous forme de hyaluronate de sodium, est conseillée, d'autant plus quand il est associé à un antalgique local. L'acide hyaluronique est naturellement présent dans les muqueuses buccales et possède une activité réparatrice et régulatrice du renouvellement cellulaire. D'autre part, des crèmes antalgiques à base de salicylate de choline peuvent aider à réduire la douleur, ainsi que des préparations anesthésiantes contenant de la lidocaïne par exemple. « On peut éventuellement ajouter à cela des antalgiques classiques, type paracétamol ou des AINS, et un bain de bouche à la chlorhexidine » précise le Dr Filippi. Certains aphtes plus rares, dits « géants », nécessitent un traitement corticoïde local.

Sans traitement, l'aphte se résorbera naturellement en quelques jours. « Cependant, si les aphtes récidivent très souvent, une fois par semaine par exemple, il faut penser à consulter. C'est sûrement le signe sous-jacent d'une maladie systémique » met en garde Joseph Assad. Quant au lien entre alimentation et apparition d'aphtes, il reste toujours difficile à établir. L'aphte pourrait être la conséquence d'une réaction allergique à certains aliments, comme les fruits à coques, le gruyère ou encore l'ananas.



« Quels produits pour soulager les douleurs relatives à la poussée dentaire ? »

Cris, larmes, sommeil perturbé... Les poussées dentaires sont souvent un moment pénible pour les parents. Elles interviennent généralement entre trois et sept mois. « La douleur survient lorsque la dent traverse la gencive » explique Raphaël Filippi. Pour

1. Ipsos 2013

calmer les douleurs trop intenses, une solution anesthésiante locale, à base de chlorhydrate d'amyléine, peut être appliquée deux à trois fois par jour sur les gencives, en massant doucement. Un gel apaisant à la guimauve et à la camomille permet également de soulager l'inconfort du nourrisson. À noter que les crèmes antalgiques et anesthésiantes destinées aux gencives adultes ne sont pas adaptées aux poussées dentaires ! L'enfant risquerait de les avaler et perdre ainsi son réflexe de déglutition...

Si l'enfant a plus de trois mois, du paracétamol ou de l'ibuprofène, à posologie adaptée, peuvent également apaiser les douleurs liées aux poussées dentaires. Par ailleurs, certains anneaux de dentition, réfrigérés, homologués et sans liquide à l'intérieur, aident à venir à bout de l'inconfort. Enfin, inutile de percer les gencives de bébé pour faire sortir la dent plus vite, au risque de le blesser et de déclencher une infection !

« Mon enfant à une rage de dents : que puis-je lui donner ? »

Les douleurs dentaires des enfants se soulagent de la même façon que celle des adultes, en veillant toujours à respecter la posologie selon le poids. En cas de douleur donc, le paracétamol est de mise, à raison de 60 mg par kilogrammes et par jour, répartis en quatre à six

prises. D'autre part, pour limiter les risques infectieux, de la bétadine buccale ou des bains de bouche à la chlorexidine, peuvent être utiles, même s'il reste indispensable de consulter rapidement un dentiste.

Bien souvent, « rage de dents » est synonyme de pulpite. Et les dents de lait des enfants sont loin d'être épargnées par les caries, puisqu'elles touchent près de la moitié² d'entre eux... « Chez les enfants, les caries sous les dents de lait sont parfois associées à des abcès. Il faudra donc prescrire des antibiotiques, puis enlever la dent de lait atteinte » précise le Dr Filippi.

« J'ai une dent cassée : que puis-je faire en attendant d'aller chez le médecin ? »

En cas de traumatisme ou de mastication violente, la dent peut être ébréchée ou totalement expulsée. Il s'agit d'une urgence dentaire, qui nécessite une consultation rapide. Mais en attendant, si la dent est complètement expulsée, « la première chose à faire est de la récupérer, et de la placer dans du lait ou du sérum physiologique » insiste le Dr Filippi, qui ajoute que « la consultation doit se faire dans les cinq heures qui suivent l'expulsion de la dent, pour qu'elle

2. Seuls 56% des enfants sont indemnes de caries selon une étude de la DREES publiée en 2013



© GEORGEFETAS — ISTOCK

puisse être réimplantée. Dans le cas d'une fracture simple, elle pourra être reconstituée avec un collage en composite ». En cas de saignement, l'hémorragie peut être limitée en pressant une compresse de gaze stérile sur la plaie. Bien souvent, le traumatisme a lieu suite à une chute, sur un terrain pas toujours stérile. Il convient donc de désinfecter rapidement la bouche, avec une solution à base de chlorhexidine ou un antiseptique local. En complément, du paracétamol peut être administré pour calmer la douleur liée au traumatisme. Si la dent est simplement ébréchée, « ça ne sert à rien de récupérer le petit bout tombé » indique le Dr Assad. À ce stade, la dent est encore vivante. Le seul risque est que la dent abimée érafle et blesse la langue. « Dans ce cas, pourquoi ne pas recouvrir la dent avec un bout de chewing-gum par exemple ! » propose le dentiste.

● Léa Galanpoulo



Offre d'abonnement à LA REVUE PHARMA

**+
Votre cahier de formation
offert à chaque parution**

✓ JE M'ABONNE À PHARMA (10 N°S)

- Abonnement** **75€ TTC**
- Étudiant** (joindre photocopie de la carte d'étudiant) **50€ TTC**
- Abonnement à l'étranger (10 n°s)**
- DOM TOM & Union européenne **88 € TTC**
- Étranger hors UE **98 € TTC**

M. M^{me}
 Nom :
 Prénom :
 Adresse d'expédition :
 Code postal :
 Ville :
 Tél. :
 Fax :
 E-mail :

Règlement

- Chèque à l'ordre de **Expressions Pharma**
- Carte bancaire n° :
- Expire le :
- Cryptogramme :

Signature obligatoire >

À nous retourner accompagné de votre règlement à :
Expressions Pharma • 2, rue de la Roquette •
 Passage du Cheval-Blanc • Cour de mai • 75 011 Paris •
 Tél. : 01 49 29 29 29 • Fax : 01 49 29 29 19 •
 E-mail : courrierpharma@expressiongroupe.fr