

Les Dents, les gencives et la bouche

Le Soin des dents et des gencives

Le bon soin des dents et des gencives est très important, car :

- nous avons besoin de dents fortes et saines pour bien mâcher et digérer les aliments ;
- une bonne hygiène de la bouche nous protège des caries (trous dans les dents) douloureuses et des problèmes de gencives ;
- les dents gâtées par manque d'hygiène peuvent causer des infections graves qui attaquent tout l'organisme.

Pour maintenir les dents et les gencives en bonne santé :

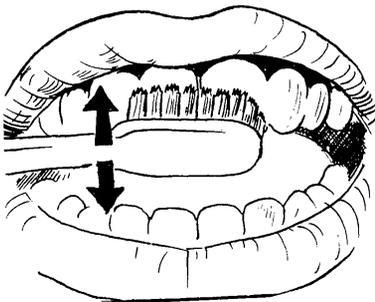
1. **Évitez les sucreries.** Bonbons (cane à sucre, gâteaux, thé ou café sucré, sodas sucrés) abîment rapidement les dents.

Ne donnez pas aux enfants l'habitude des bonbons. C'est leur santé qui en souffrira.

2. **Brossez-vous bien les dents tous les jours** – et tout de suite après avoir mangé des sucreries. Commencez à broser les dents de vos enfants dès leur apparition. Plus tard, apprenez-leur à se broser les dents tout seuls, et vérifiez s'ils le font correctement.



Cet enfant aime le goût du sucre – mais bientôt il n'aura plus de dents.



Brossez-vous les dents de haut en bas et de bas en haut comme l'indique le dessin, et pas seulement d'un côté à l'autre.

Bien brossez l'avant, l'arrière, le haut et le bas de chaque dent.

3. Dans les régions où il n'y a pas assez de fluor naturel dans l'eau et les aliments, les gens peuvent éliminer une cause de caries en ajoutant du fluor à l'eau de boisson, ou directement sur les dents. Dans certains programmes de santé, on applique du fluor sur les dents des enfants 1 ou 2 fois par an. Notez que la plupart des aliments venus de la mer contiennent une grande quantité de fluor.

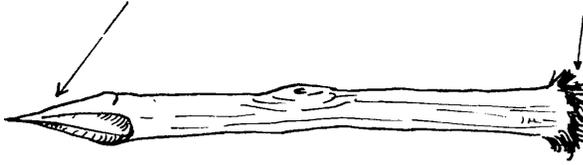
Attention ! Au-delà d'une petite quantité, le fluor avalé devient un poison. Servez-vous-en prudemment, et gardez-le dans un endroit que les enfants ne peuvent pas atteindre. Avant d'ajouter du fluor à l'eau de boisson, essayez de faire analyser l'eau pour savoir quelle quantité de fluor sera nécessaire.

4. Ne donnez pas le biberon aux enfants plus âgés. En tétant continuellement le biberon, l'enfant a les dents qui baignent longtemps dans un liquide sucré, ce qui l'expose trop tôt à la carie (il vaudrait mieux ne pas du tout lui donner le biberon, voir p. 410).

La Brosse à dents n'est pas nécessaire

Prenez un petit bâton de bois (par exemple une branchette de margousier, neem, ou d'eucalyptus), puis :

- taillez-en un bout en pointe qui nettoiera entre les dents ;
- et mâchez l'autre bout, dont les fibres serviront de brosse ;



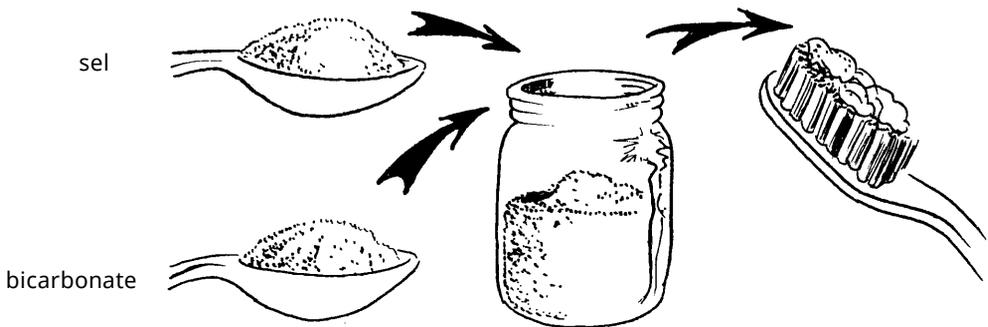
- ou enroulez un petit morceau de serviette rugueuse (avec des petites pointes dures) autour du bout d'un bâton ou de votre doigt, et utilisez-le comme une brosse à dents.



morceau de serviette rugueuse

La Pâte Dentifrice n'est pas nécessaire

L'eau seule suffit, si vous frottez bien. C'est surtout de frotter les dents et les gencives avec un objet souple mais un peu rugueux, qui les nettoie. Certaines personnes frottent du charbon en poudre ou du sel sur leurs dents. Vous pouvez aussi préparer votre propre pâte dentifrice en mélangeant une part de bicarbonate et une part de sel. Versez cette poudre sur la brosse ou le bâton que vous aurez d'abord mouillés, pour que la poudre y colle.



Si une dent a déjà une carie (un trou résultant de la destruction des matières qui forment la dent)

Pour éviter que la douleur augmente ou qu'un abcès se forme, ne mangez pas de sucreries, et lavez-vous les dents après chaque repas.

Si c'est possible, consultez une dentiste sans tarder. Si vous le faites assez tôt, le soignant pourra nettoyer et boucher le trou de la dent avec un matériau spécial, et la dent sera sauvée.



Quand vous avez une dent cariée, n'attendez pas qu'elle fasse très mal. Faites-la tout de suite boucher par une dentiste.

Abcès et maux de dents

Pour calmer la douleur :

- Nettoyez bien le trou de la dent malade, en enlevant tous les petits morceaux de nourriture. Puis rincez-vous bien la bouche avec de l'eau bouillie tiède et salée.
- Prenez un antidouleur, comme de l'aspirine. Voir aussi les remèdes traditionnels, pages 54 et 54.
- Si l'infection de la dent est très avancée (enflure, pus, ganglions lymphatiques gonflés et sensibles), prenez un antibiotique, de préférence des comprimés de pénicilline, d'amoxicilline, ou d'ampicilline (p. 522, 526). Les personnes qui sont allergiques aux antibiotiques de la famille de la pénicilline peuvent prendre de l'érythromycine (p. 528).

Si la douleur et l'enflure ne disparaissent pas, ou reviennent continuellement, la dent devra sans doute être arrachée.

Soignez les abcès sans attendre, pour éviter que l'infection se répande dans le corps.



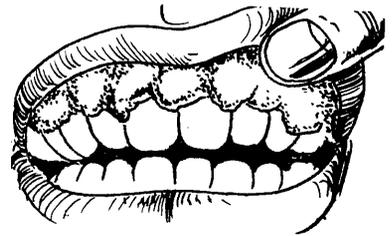
Un mal de dents résulte quand une cavité est infectée.

Un abcès se produit lorsque l'infection atteint l'extrémité d'une racine et forme une poche de pus.

Infection des gencives (pyorrhée)

Si les gencives sont enflammées (rouges et gonflées), douloureuses, et saignent souvent, 2 causes sont possibles :

1. les dents et les gencives ne sont pas assez bien ou pas assez souvent nettoyées ;
2. la personne a une mauvaise alimentation.



Prévention et traitement

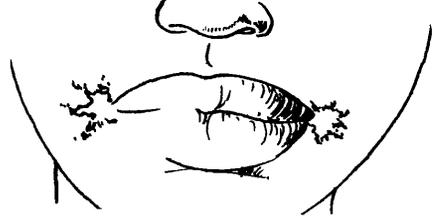
- Brossez-vous soigneusement les dents après chaque repas, et enlevez les restes de nourriture coincés entre les dents.
- Si possible, grattez la croûte jaune (le tartre) qui se forme à l'endroit où les dents rencontrent la gencive. De plus, nettoyez régulièrement la ligne des gencives (entre la gencive et la dent) en passant une ficelle très fine et solide (ou un fil dentaire) entre les dents. Le passage du fil causera beaucoup de saignement au début. Mais, bientôt, vos gencives deviendront plus saines, et saigneront moins. Rincez-vous la bouche avec de l'eau salée et du bicarbonate.

- Mangez des aliments riches en protéines et en vitamines, surtout de la viande, des œufs, des haricots secs, des légumes vert foncé, et des fruits comme les oranges, les citrons, et les tomates (voir le chapitre 11). Évitez les aliments sucrés, collants, et fibreux, qui se coincent entre les dents.

Remarque : Parfois, certains médicaments contre l'épilepsie, comme la phénytoïne, causent une inflammation et un gonflement des gencives. Dans ce cas, consultez un soignant et voyez s'il vous serait possible de prendre un médicament différent.

Plaies ou petites déchirures aux coins de la bouche

Chez les enfants, la présence de minces plaies aux coins de la bouche signale généralement une malnutrition (p. 451). Les enfants qui présentent ce signe doivent manger des aliments riches en vitamines et en protéines, comme le lait, la viande, le poisson, des noix, des œufs, des fruits, et des légumes verts.



Parfois, ces plaies sont la marque d'une infection (perlèche infectieuse). Désinfectez les plaies à l'alcool iodé, ou appliquez-y une pommade antibiotique (par exemple l'auréomycine) 2 à 3 fois par jour. Chez les adultes, ces plaies peuvent indiquer une syphilis.

Taches ou points blancs dans la bouche



La langue est recouverte d'une couche blanche. L'apparition d'une couche blanche ou un peu jaune sur la langue et le palais (le "plafond" de la bouche) peut signaler plusieurs maladies, et est souvent accompagnée de fièvre. Il ne s'agit de rien de grave, mais rincez-vous la bouche 3 ou 4 fois par jour avec un mélange d'eau tiède, de sel, et de bicarbonate de soude.

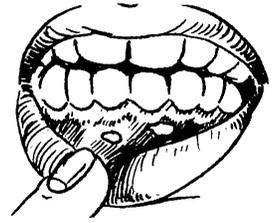
Des petits points blancs, semblables à des grains de sel, dans la bouche d'un enfant, et qui accompagnent une fièvre, pourraient annoncer une rougeole (p. 462).

Le muguet. Le muguet prend la forme de plaques ou de taches blanches dans la bouche et sur la langue, qui rappellent le lait caillé. Ces taches sont causées par une infection à champignons (la candidose). On les voit souvent chez les nouveau-nés, les personnes infectées à VIH, ou celles qui prennent certains antibiotiques, comme la tétracycline ou l'ampicilline.

Sauf s'il est très important de continuer le traitement antibiotique, arrêtez de prendre ce médicament. Prenez plutôt de la nystatine (p. 555), ou recouvrez l'intérieur de la bouche de **violet de gentiane** (p. 552), ou d'eau mélangée avec du bicarbonate de soude. Manger des yaourts peut aussi aider à éliminer l'infection. Dans les cas les plus sérieux, ou si le muguet se déplace vers la gorge et rend difficile à avaler, consultez un soignant. Il sera peut-être nécessaire d'employer un remède plus puissant.



Aphtes. Ce sont de petites taches blanches arrondies, douloureuses, qui se montrent sur la face intérieure des lèvres, ou dans la bouche. Elles peuvent apparaître à la suite d'une fièvre ou d'une accumulation de soucis (stress). Elles peuvent durer d'une à trois semaines, puis disparaissent. Rincez la bouche avec de l'eau salée. Les antibiotiques sont inutiles.



Boutons de fièvre

De petites cloques douloureuses, causées par un virus de l'herpès, peuvent apparaître sur les lèvres (ou sur parties génitales) à la suite d'une fièvre ou à cause du stress. Les cloques éclatent et forment des croûtes, puis guérissent au bout de 1 ou 2 semaines. Vous pouvez poser un glaçon dessus, pendant quelques minutes et plusieurs fois par jour, pour accélérer leur guérison. Ou passez-les à l'alun, au camphre, ou au jus d'une plante amère. L'acyclovir (p. 557) permettra de diminuer la douleur due à ces boutons. Vous trouverez des renseignements sur l'herpès génital à la page 372.

Le livre *Là où il n'y a pas de dentiste* publié par Hesperian, y compris sous forme électronique (<https://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-french>), fournit des informations détaillées sur les façons de protéger la santé des dents et des gencives. Le livre est aussi publié par ENDA en Afrique de l'ouest.