



**Soins préventifs:  
armez-vous  
jusqu'aux dents!**

Depuis 100 ans, nous vivons dans la civilisation du sucre. Nous en mangeons 40 kg par an ! Pour cultiver la canne à sucre, nous n'avons pas hésité à génocider les indiens des Caraïbes, puis à réduire les Noirs en esclavage. Pareils crimes ne pouvaient rester impunis...

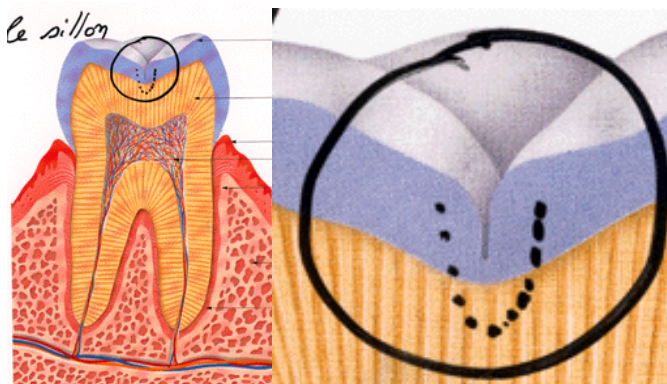
La dent, en ivoire, est protégée par une cuirasse d'émail. Protégée de quoi ? Protégée de l'**usure** ! Pas du sucre... Comme nous frottons nos dents les unes contre les autres pour mastiquer, Dame Nature nous a doté d'un émail inusable. Par contre, le sucre n'est pas prévu.

*Pour que la cuirasse d'émail résiste au sucre, il faut boucher le trou de la cuirasse, le **sillon**; renforcer cette cuirasse par sa vitamine, le **fluor**; et brosser matin et soir la **plaque dentaire**, crème jaunâtre que le sucre dépose sur les dents*

**depuis le 1.5.2009,  
les soins dentaires des moins de 18 ans  
sont gratuits et en tiers-payant  
vous n'aurez RIEN à payer ni avancer.**

Version janvier 2013

## Les sillons, talon d'Achille de nos dents



Le **sillon** dentaire : une fente dans le cuirasse d'émail, prévue uniquement pour protéger l'ivoire de l'usure, et non du sucre.

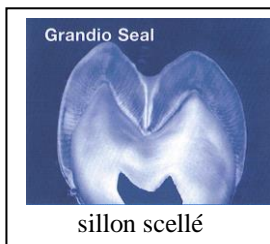
Les dents sont faites en ivoire, c'est bien connu, c'est d'ailleurs la raison pour laquelle elle ne peuvent être blanches : l'ivoire, c'est couleur ivoire...



L'ivoire en bouche est protégé par une **cuirasse** : l'émail.

Protégée de quoi ? Voilà le problème : protégée de l'usure. Pas du sucre.

Comme la dent est conçue pour broyer, elle est faite de bosses (les « cuspides ») et de fosses, qui s'engrènent lors de la mastication, et permettent le broyage des aliments. Au fond des fosses, il n'a pas d'usure, et c'est là que Dame Nature a placé la soudure des différentes cuspides. Cette soudure, le « **sillon** », est une fente qui parcourt tout l'émail, comme le montre la photo. C'est la trace des améloblastes, les cellules qui ont fabriqué l'émail.



Pour que la dent résiste au sucre, et ne se carie pas, il faut boucher ces sillons, dans notre jargon professionnel, on dit qu'on les « **scelle** ». Dans le temps, on y déposait des sels d'argent ou de zinc ;

actuellement, on y coule de la résine, un sorte de plastique. C'est comme si on vernit la dent. Le vernis est couleur ivoire ou transparent.

Il n'y a pas besoin de piqûre, puisque c'est externe. *Tu as bien lu : **pas de Piqûre** ; je répète ; **pas de Piqûre**...*

- On **brosse** bien la dent avec une brosse à dent électrique ;
- puis, on **brosse** le sillon avec une minuscule petite fraise qui a l'air pointue mais qui est ronde et ne pique pas ;
- on **rince** bien la dent avec un micro-karcher ; *Attention maintenant tout est bien propre, pas mettre plein de salive avec sa langue !*
- on dépose dans le sillon le **vernis** avec une petite seringue – *quand c'est la 1<sup>o</sup> fois, les enfants ont une petite angoisse : « On avait dit pas de piqûre », disent-ils... Mais toutes les seringues ne servent pas à faire des piqûres !*
- on attend 15 secondes que le vernis se mettent bien partout
- enfin, on **durcit** le vernis avec un petit laser bleu qui ressemble à un sèche-cheveux ou à une épée-laser.



Cela coûte **13,73 €** ; c'est remboursé entièrement par la mutuelle en tiers-payant ; c'est donc **gratuit**.

Malheureusement, on ne scelle pas les dents de lait : les enfants sont trop petits à l'âge où elles poussent...

Mais on scelle les dents définitives dès qu'elles apparaissent en bouche, normalement vers 6 ans.

Le scellement est fait une fois pour toute la vie : on voit mal ce qui le délogerait de son trou...

Seules les 16 molaires et prémolaires ont des sillons ; les incisives et canines n'en ont pas. Par contre, elles ont parfois un « **puit** », sur leur face palatine, aussi profond que les sillons, qu'on scelle aussi. C'est relativement fréquent pour les incisives latérales supérieures, rare pour les centrales supérieures, et extrêmement rare pour les autres incisives et canines.

Cela ne sert plus à rien de sceller les dents d'un adulte : ou bien, le sillon s'est carié, et c'est plombé, ou bien par chance, il a résisté sans scellement, et il n'y a pas de raison que cela change.

C'est pourquoi la mutuelle ne rembourse le scellement de sillon qu'une fois par dent définitive, et jusque 18 ans, âge auquel les dents n°7 ont terminé leur éruption. (Si par hasard vos dents n°8, les « sagesse », poussent correctement, vers 19-20 ans, il faut les sceller aussi, mais ce n'est pas prévu par la mutuelle.)

## Le fluor, vitamine de l'émail

Au début du siècle passé, on confondait les dents atteintes de fluorose sévère et les dents atteintes de carie sévère ; elles sont toutes deux toutes noires et toutes tordues. Mais comme l'a remarqué le dentiste Black, la cariée est toute molle, et la fluorée est toute dure.

Après 50 ans de recherche, on a démontré qu'une minuscule dose de fluor ne donnait pas la fluorose, mais rendait l'émail incassable.

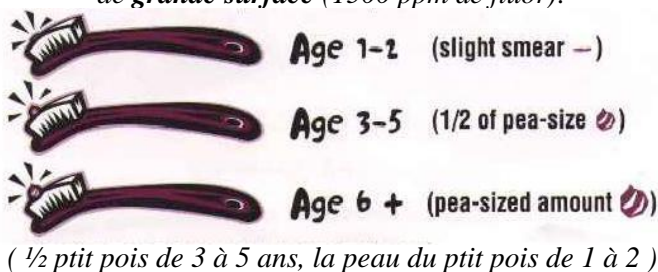
Mais qu'est-ce que la carie ? C'est la dissolution de l'émail et de l'ivoire par un acide, produit par la crème jaunâtre que dépose le sucre sur les dents, crème que nous appelons la « plaque ».

Ainsi, l'émail fluoré résiste à l'acide, comme le plastique fluoré, le téflon, résiste à la chaleur.

Malheureusement, l'ivoire fluoré ne résiste pas à la carie, c'est pourquoi il est indispensable de seller les sillons de l'émail (cfr supra).

Les recommandations actuelles :

un « **p'tit pois** » de dentifrice pour adulte de grande surface (1500 ppm de fluor) :



Comme tous les médicaments,  
le fluor est  
mi-ange, **mi-démon** :  
attention à la  
**fluorose** !



Le « **petit pois** » pèse ¼ gr, et contient 0,75 mgr de Fluor, l'équivalent de 3 « zyma-fluor »...

Le « **full loop** » pèse 2 gr, contient 3 mgr de fluor, l'équivalent de 12 zyma-fluor, et donne la fluorose !

**Attention** : ne lavez pas vos pulls avec du dentifrice fluoré : il ne rafraîchit pas la laine, mais l'haleine, et ne renforce pas les mailles, mais l'émail... ☺☺☺

## la plaque dentaire, crème jaunâtre que le sucre dépose sur les dents

Brosser ses dents, c'est beaucoup plus compliqué qu'on ne le croit .



La mutuelle rembourse **2 x par an** aux moins de 18 ans une leçon de brossage et bilan (22,89 €, remboursés entièrement et en tiers-payant depuis le 1° mai 2009 – il n'y a donc plus rien à payer)

Tout le monde pense qu'on brosse les débris du (des...) repas précédent(s). Eh non... Observez-vous ou observez vos voisins après un repas : on en fait des grimaces... On « brosse » les débris alimentaires avec sa langue, ses joues, qu'on frotte sur ses dents.

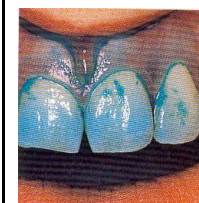
Mais qu'est-ce qu'on brosse, alors ?

Ce qu'on brosse, c'est la crème jaunâtre, appelée « **plaque dentaire** », qui se dépose entre les dents et le long de la gencive, si on ne brosse pas ses dents

régulièrement. C'est un ramassis de microbes, carrément de la moisissure, des « **champignons caméléons** », qui ont acquis la couleur de la dent par la sélection naturelle, et qui prolifèrent grâce aux sucres,

La plaque est très difficile à voir, comme elle a la couleur de la dent. Passez votre ongle le long de la gencive : vous en récolterez un peu.

Non seulement, elle est difficile à voir, mais en plus, elle se terre dans les interstices entre les dents et entre les dents et la gencive. Le bombé de la dent la protège, et si on n'y est pas attentif, la brosse passe au-dessus de la plaque. Il faut donc carrément pousser les poils de la brosse à dent entre les dents et le long de la gencive. Pour ce faire, mieux vaut une brosse bien souple, et faire



« **twister** » les poils, leur faire faire du sur-place.

Il y a moyen de colorer la plaque avec des petits comprimés de colorants, les « révélateurs » de plaque, bleus, ou rouges.

## le conseil du pro

« on n'achète pas un esclave dont on n'a pas vu les dents ! Les esclaves aux dents pourries ne savent pas travailler : ils ont tout le temps mal. En plus, ils se nourrissent mal, et n'ont pas de force. **N'achetez que des esclaves garantis fluorés et scellés !** »



Les OMNIO-VIPO, les chômeurs, les minimexés et les moins de 18 ans ont droit au **tiers-payant** ; les autres doivent avancer les honoraires et se faire rembourser, sauf « **détresse financière occasionnelle** ».