



Votre guide Dentaire

Concernant nos Centres de Santé

Avec 20 Centres de santé répartis sur les départements de la Champagne Ardenne,
nos expériences permettent :



De garantir le meilleur
de la santé pour tous,
au prix le plus juste



D'agir sur le renouveau
des structures et de
l'offre des soins



De prendre en compte
les besoins et les attentes
des patients, et des
professionnels de santé

4 piliers définissent nos centres de
santé



Engagés

ILS S'ENGAGENT AUPRÈS DE TOUS POUR AMÉLIORER LA
SANTÉ DES PATIENTS

Accessibles

GRÂCE À DES SOINS ET UNE PRISE EN CHARGE
QUALITÉ, POUR TOUS

Experts

MÉDECINS, CHIRURGIENS-DENTISTES ET
PROFESSIONNELS PARAMÉDICAUX CONFIRMÉS ET
RÉGULIÈREMENT FORMÉS

Efficaces et sûrs

HAUTS CRITÈRES EN TERMES D'HYGIÈNE, DE
PROTOCOLES CLINIQUES ET DE QUALITÉ DES SOINS



Parce que votre hygiène bucco- dentaire contribue aussi à votre santé



Il est important d'assimiler au plus tôt de bonnes bases et de bons réflexes d'hygiène bucco-dentaire. Une consultation régulière, auprès d'un spécialiste, permet d'anticiper les risques de complications au niveau de votre dentition.

Selon une étude faite par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), environ 64% des personnes interrogées se rendent une fois par an chez le dentiste, en France. Chez certaines personnes, se rendre en consultation rime avec anxiété face à la douleur et coût

De ce fait, nous voulons à travers ce guide pratique, mettre en avant les bons réflexes buccodentaires quotidiens mais également prévenir des risques afin d'éviter des infections ou maladies dentaires.

SOMMAIRE

I. Tout connaitre sur la dentition

II. Préservez votre dentition

III. Comment se soigner ?

IV. Votre Prise en charge



I. Tout savoir sur la dentition



La dentition

LA DENTITION EST LA POUSSÉE ÉVOLUTIVE DES DENTS QUI, À PARTIR DES GERMES DENTAIRES AU SEIN DES MAXILLAIRES, FONT ÉRUPTION DANS LA CAVITÉ BUCCALE APRÈS AVOIR TRAVERSÉS LA GENCIVE.

De 6 mois à 6 ans environ : une dentition lactéale ou temporaire composée de 20 dents lactéales

Plusieurs années vont se succéder pour laisser place au processus de changement entre la dentition temporaire et permanente. Au fil du temps, les dents temporaires vont tomber pour laisser place aux dents permanentes. Cette transition se nomme la denture mixte.

A partir de 6 ans : une dentition définitive/permanente qui se compose de 32 dents en y incluant 4 dents de sagesse

A partir de 12 ans : une denture définitive complète. Apparition des dents de sagesse entre 16 et 18 ans (si elles existent)

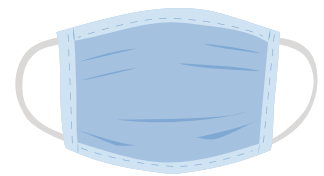
La cavité buccale



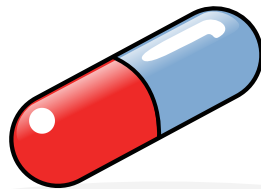
LE MILIEU DE LA BOUCHE EST UN ENVIRONNEMENT PHYSICO-CHIMIQUE OCCUPÉ ET INFLUENCÉ PAR LA CAVITÉ BUCCALE

L'écosystème bactérien buccal est complexe : on y retrouve plusieurs centaines d'espèces de micro-organismes qui cohabitent dans la bouche. Aucune crainte, cette mixité ne représente aucun danger pour l'organisme, sauf si l'équilibre est rompu.

Les causes qui peuvent amener des caries ou gingivites :



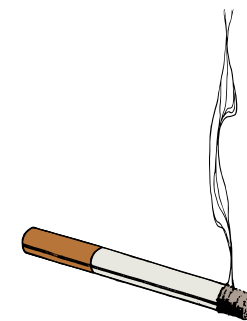
Les maladies



Les médicaments



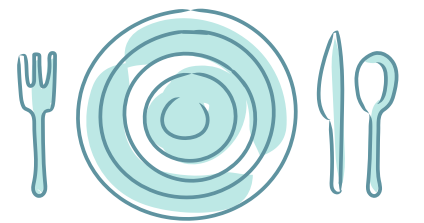
les variations
hormonales



Le tabagisme



La consommation
d'alcool



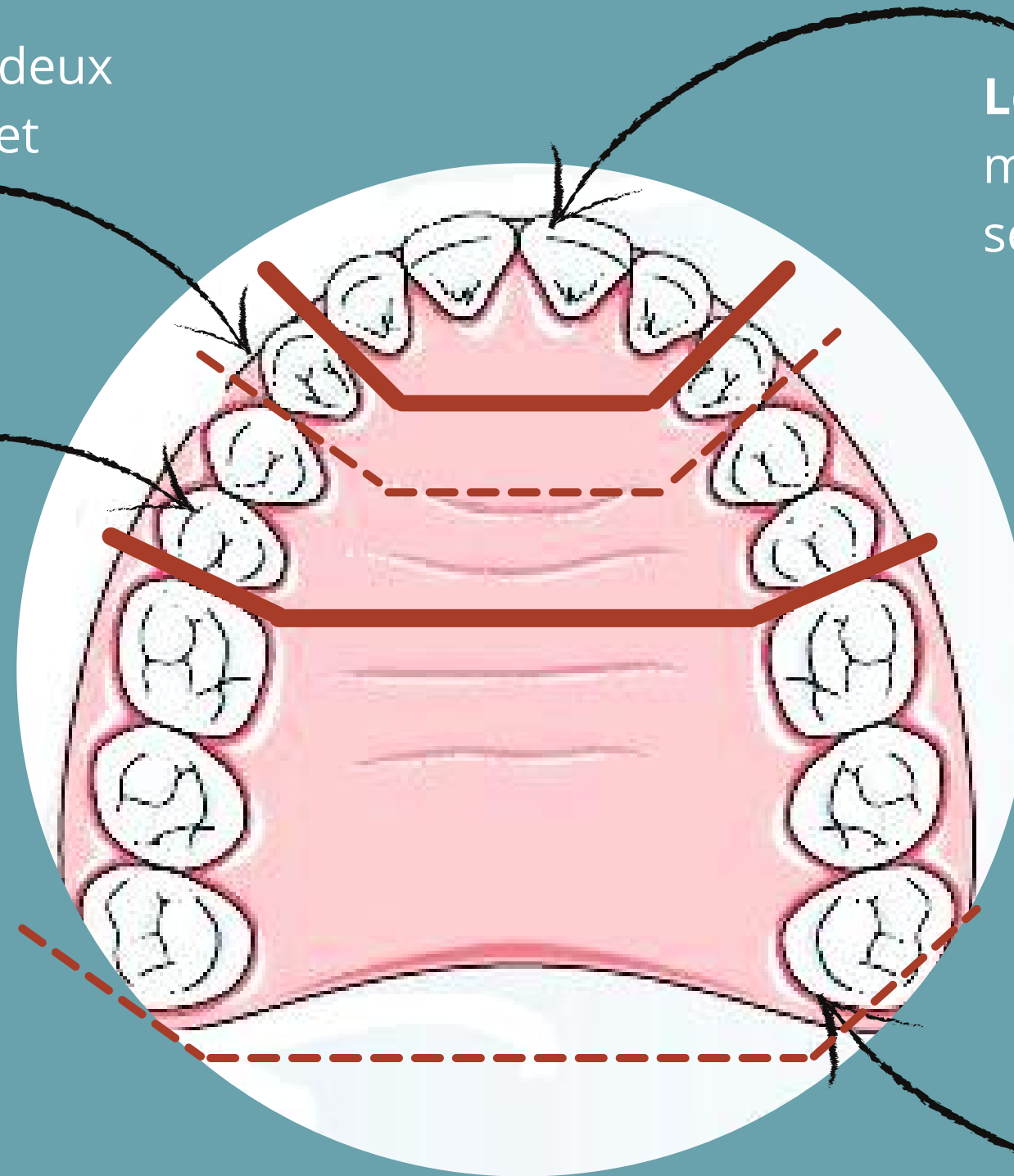
Une mauvaise
alimentation

Les dents

Les canines : au nombre de 4 pour les deux mâchoires. Elles servent à déchiqueter et ont la plus longue racine.

Les incisives : au nombre de 8 pour les 2 mâchoires, elles ont une seule racine et servent à couper la nourriture.

Les prémolaires : Au nombre de 8 pour les 2 mâchoires. Elles ont une a deux racines et servent à broyer les aliments.



Les molaires : leur nombre varie entre 8 et 12 pour les deux mâchoires (si les dents de sagesse se forment). Elles servent à mastiquer et à broyer. Elles ont 3 racines et sont les plus solides.

Les dents de sagesse

Les dents de sagesse : Elles poussent à partir de l'âge de 15 ans. Elles n'ont pas toujours la place de s'installer et peuvent amener à être enlevées.

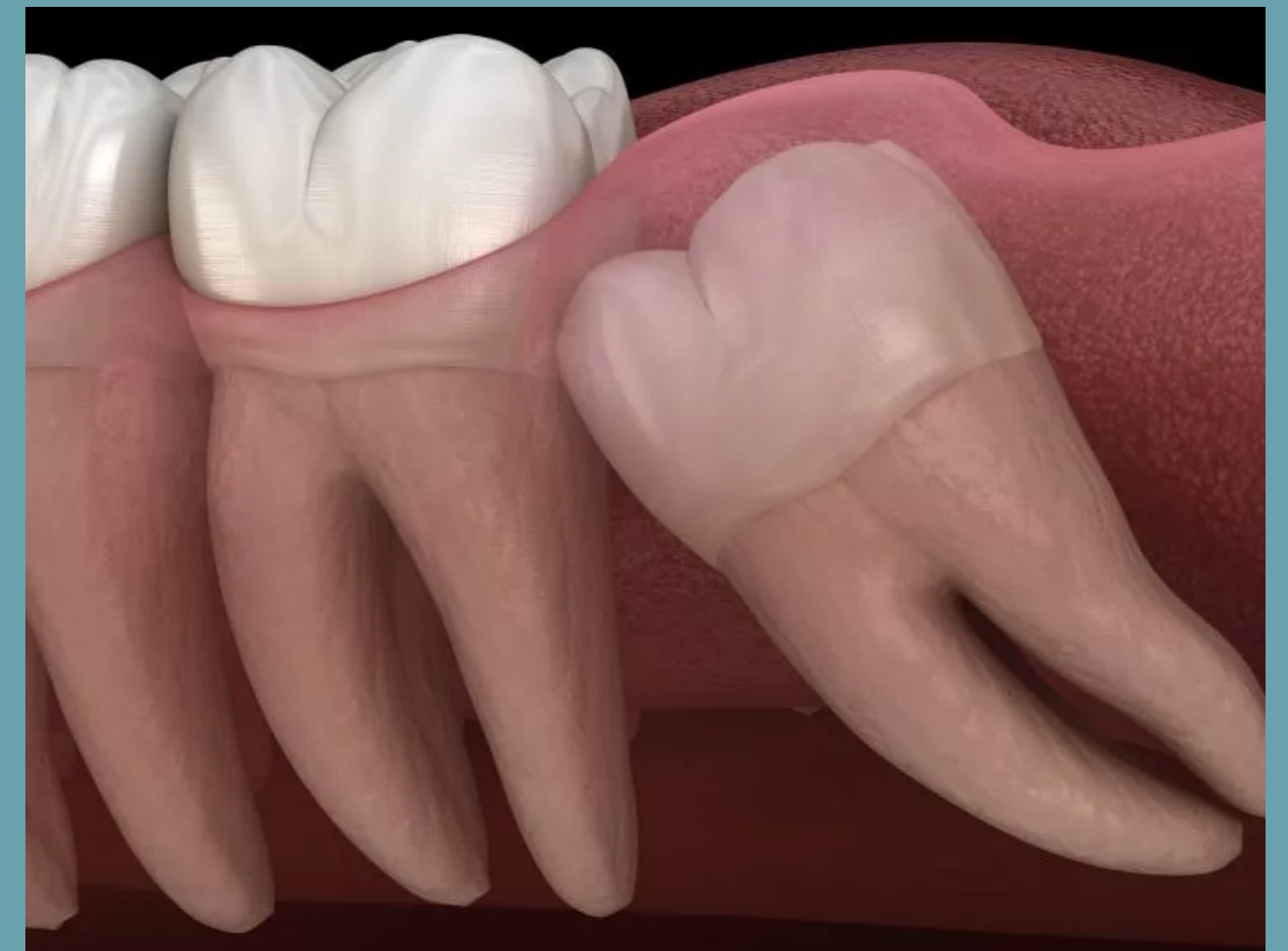
L'extraction des dents de sagesse :

Dans un premier temps, il faut savoir qu'enlever ses dents de sagesse n'est pas une obligation. A contrario, en cas d'inflammation, de gêne ou de kyste volumineux, la dent devra être retirée par un chirurgien-dentiste ou un stomatologue.

L'opération étant relativement banale, l'anesthésie locale est la plus souvent utilisée. Mais une anesthésie générale se justifiera par le nombre de dents à enlever, la profondeur de l'inclusion et/ou la coopération du patient.

A la suite de l'opération, des douleurs peuvent se faire ressentir et limitent souvent l'ouverture buccale.

Pour favoriser une bonne cicatrisation, il est recommandé au patient de ne pas consommer d'alcool ou de tabac les jours qui suivront l'extraction.



II. Préservez votre dentition



L'hygiène bucco-dentaire

Un brossage régulier
Une alimentation équilibrée



Pour préserver une dentition saine

Il est recommandé, après chaque repas, un brossage de dents minutieux qui permettra de garder une bonne hygiène bucco-dentaire. Lorsque l'on mange, une pellicule blanche composée de bactéries et de débris alimentaires se forme à la surface des dents, c'est la **plaque dentaire**.

Protéger l'émail des dents

Les dentifrices au fluor sont recommandés avec une teneur supérieure à 1 000 ppm (soit 1mg de fluorures/gramme de pâte) pour un usage familial, et 250 à 600 ppm pour les enfants de 3 à 6 ans. Le taux est indiqué au dos de l'emballage du dentifrice.

Les bons gestes du brossage

A partir de quand ? Dès l'apparition des premières molaires de lait

A quelle fréquence ? Deux fois par jour

Le temps de brossage ? Deux minutes minimum

Avec quel matériel ?

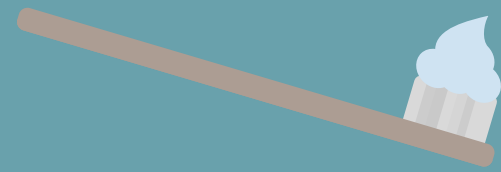
- Une brosse à dent électrique
- Une brosse à dent manuelle (à poils souples- avec une extrémité arrondie)

A quelle fréquence changer sa brosse à dent ? lorsque les poils sont évasés ou environ tous les trois mois

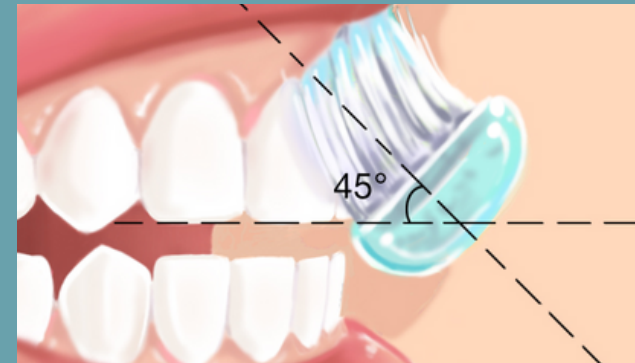
Utiliser un fil dentaire ou une brossette interdentaire est un plus !



Les bons gestes du brossage



1. Déposez une noisette de dentifrice sur la brosse à dent



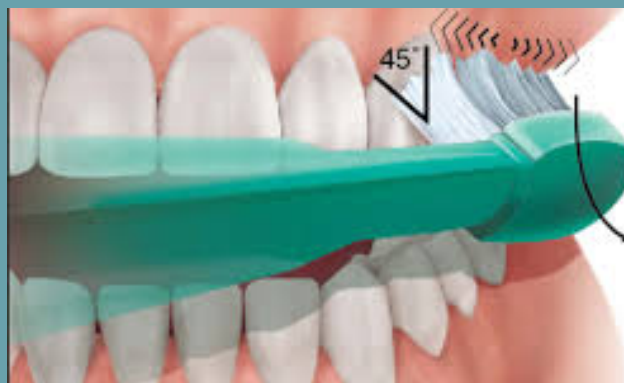
2. Placez la brosse à 45° par rapport à la surface de la dent



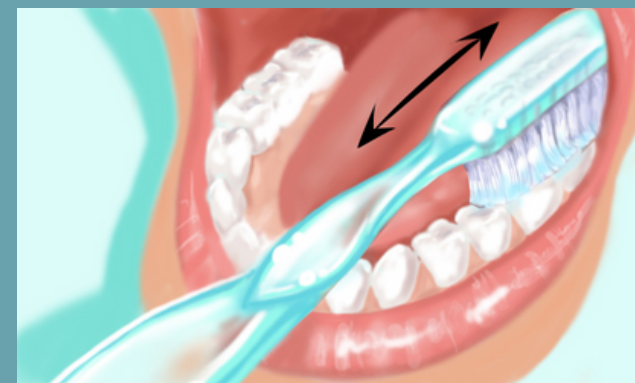
3. Mouvement doux et régulier, vertical ou circulaire



4. Commencez côté langue puis poursuivez par les côtés joues-lèvres



5. Brossez toujours de la gencive vers la dent (du rose vers le blanc)



6. N'oubliez pas le brossage horizontal pour le dessus des molaires



7. Reproduisez la manœuvre trois ou quatre fois pour chaque groupe de dent



8. Rincez la bouche, la brosse et le verre pour éviter toute prolifération bactérienne

Une bonne alimentation pour préserver ses dents



- 1 Alimentation variée, équilibrée et solide pour favoriser la mastication, ce qui facilitera la digestion
- 2 Répartissez les prises alimentaires sur 3 à 4 repas dans la journée et évitez le grignotage
- 3 Consommez des produits sucrés avec modération
- 4 Deux portions de produits laitiers par jour apportent les minéraux nécessaires aux dents
- 5 Evitez les aliments et les boissons acides avant le coucher et tout aliment après le brossage des dents du soir

III. Comment se soigner ?



Le bilan dentaire : comment cela se déroule ?

- Le chirurgien-dentiste échange avec le patient pour connaître les raisons de sa venue
- Il réalise le plus souvent, une radiographie intrabuccale ou panoramique
- il examine, la bouche, les dents
- Il établit un bilan puis un devis si nécessaire
- Il pose le diagnostic
- Il élabore et présente un plan de traitement personnalisé selon les besoins du patient



LES AFFECTIONS DENTAIRES



Près de 60 espèces de bactéries cohabitent dans notre bouche ce qui favorise le développement des caries et peut provoquer des maladies à l'âge adulte.

QU'EST CE QU'UNE CARIE ?

Les acides de certains aliments fragilisent les dents en provoquant une déminéralisation de l'émail, la première étape de la carie. Les premières douleurs apparaissent lorsque la dentine puis la pulpe sont atteintes. Cela provoque une sensibilité au froid, au chaud, au sucre ou aliments acides. Il faut la traiter car la carie peut évoluer vers un abcès, une rage de dents. Cette infection peut représenter un danger pour la santé générale car les bactéries peuvent migrer par voie sanguine dans l'organisme.



La carie touche plus d' 1/3 des enfants de 6 ans, 45% des enfants de 12 ans et plus des 3/4 des adultes

GINGIVITE ET PARODONTITE

La conséquence d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut entraîner une accumulation de la plaque bactérienne et provoque du tartre. Ce dépôt favorise la gingivite, soit l'inflammation des gencives, ce qui provoque des saignements et des gonflements au brossage.

Lorsque les bactéries s'infiltrant et atteignent les tissus de soutien, la parodontite apparaît , soit la destruction indolore plus ou moins rapide de l'os soutenant la/les dents qui se déchaussent alors peu à peu.



Le tabac masque souvent les inflammations des gencives et les maladies parodontales touchent particulièrement les fumeurs

La rage de dents

La rage de dent un épisode aigu et brutal de douleurs dentaires très fortes. Elle est désigné comme une pulpite dentaire, c'est-à-dire une inflammation de la pulpe dentaire. La pulpe dentaire correspond à la partie interne de la dent, qui inclut les nerfs et les vaisseaux sanguins.

Pour la contrôler la rage de dent, un rendez-vous chez votre dentiste est fortement conseillé.

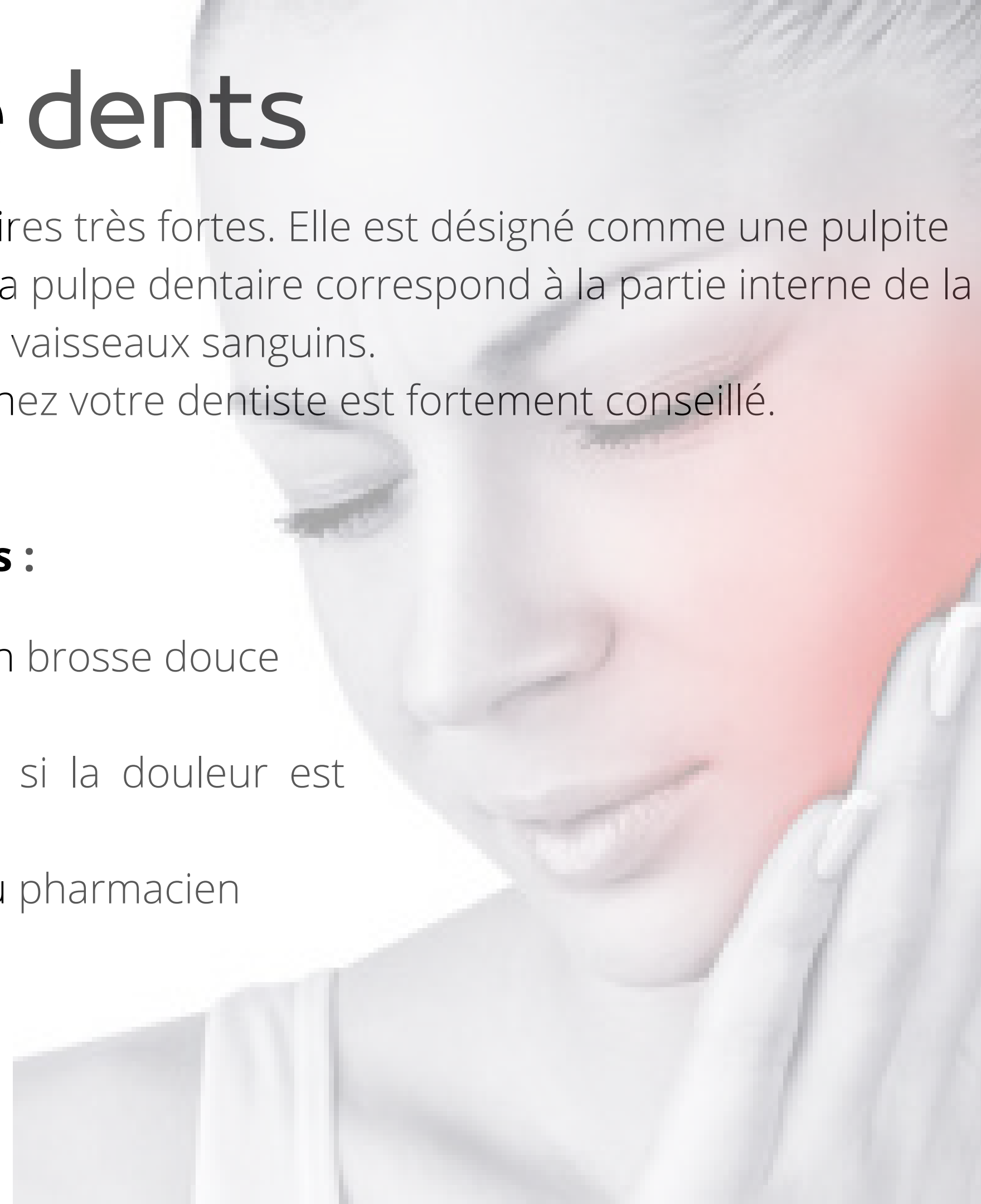
Des conseils pour calmer une rage de dents :

Se brosser la dent en question plusieurs fois par jour avec un brosse douce

Utiliser un bain de bouche deux fois par jour

Appliquer une couche de dentifrice pour dents sensibles si la douleur est localisé à la base de la dent ce qui protégera l'émail abimé

Prendre des anti-douleurs, sous conseil de votre médecin ou pharmacien



Qui consulter ?

Le Chirurgien dentiste : Sa mission est de soigner les affections de la bouche, des gencives, des maxillaires et tissus attenants. Son rôle est de guérir mais aussi de prévenir les problèmes dentaires.

Le médecin stomatologue : c'est un médecin spécialisé dans le traitement chirurgical des maladies dentaires telles que la chirurgie buccale.

L'orthodontiste : c'est un chirurgien dentiste spécialisé en orthopédie dento-faciale qui consiste à corriger l'alignement des dents et des mâchoires pour recréer une dentition fonctionnelle et esthétique. Il fait des examens et détermine par la suite un plan d'actions.



***Avec le programme M'T dents, l'Assurance maladie permet à tous les enfants et jeunes adultes de 3,6,12,15,18,21,24 ans de bénéficier d'un rendez-vous gratuit chez le chirurgien-dentiste et de soins, si nécessaire. Ce dispositif a été étendu aux femmes enceintes**

Les soins



LE DÉTARTRAGE

Il permet de **redonner aux dents un environnement sain**. Le tartre résiste au brossage de dents, pour cela un détartrage, ou grattage et un polissage sont préconisés.

Cette méthode est effectuée selon les individus et varie selon la quantité de tartre. Si une poche se forme entre la dent et la gencive, différentes techniques sont réalisées afin d'assainir le dessus et le dessous des gencives, sous anesthésie locale.



LA CHIRURGIE

En cas de parodontite, la chirurgie peut devenir nécessaire. La gencive est écartée pour améliorer l'environnement osseux.

De plus, des techniques de greffe ou bien de régénération tissulaire guidée peuvent être réalisées.

Une **hygiène bucco-dentaire et un suivi régulier favorisent la bonne santé gingivale**.

Plusieurs techniques différentes existent pour stopper la dégradation d'une dent.

Les différents matériaux de restauration



LE COMPOSITE

Il est posé **par collage**, par des petites touches successives en fonction de la teinte voulue, durci par polymérisation directement en bouche puis sculpté à la fraise-turbine (mèche en métal actionnée par une turbine plus ou moins rapide).

Cette technique permet des **restaurations discrètes et presque invisibles**. Cette méthode est de plus en plus utilisée, elle offre un résultat durable et esthétique.

L'ONLAY

C'est un petit bloc, en composite, en métal ou en céramique qui est confectionné à la forme de la cavité et collé dans la dent.

Il garantit un **résultat parfaitement esthétique**.

CHEZ L'ENFANT

Les premières dents touchées par les caries chez les enfants sont les molaires car elles sont difficiles d'accès au brossage. Le scellement de sillons est une application d'une résine protectrice dans le creux de ces dents, dès leur apparition.



L'orthodontie

Discipline dentaire qui a pour mission de corriger les malpositions dentaires et les malformations des mâchoires afin de retrouver une denture esthétique et fonctionnelle. Grâce à des appareils dentaires, il est possible de déplacer une dent ou un groupe de dents. .

L'appareillage fixe

Appelé "bagues" c'est un appareil qui est constitué d'attaches métalliques ou transparentes collées sur les dents. Les fils métalliques ou flexibles, des ressorts ou bien des anneaux élastiques provoquent les déplacements dentaires



L'appareillage amovible

Il est utilisé pour des déplacements de dents ou de groupe de dents mineurs. La gouttière, en prenant la forme du palais et des dents, permet d'aligner les dents du patient. C'est un appareil qui peut être retiré et mis par le patient lui-même.



Ces traitements prennent du temps et doivent être régulièrement suivis. Durant le port de ses appareils, l'hygiène bucco-dentaire doit être irréprochable. La phase finale, la contention qui est réalisée avec un fil métallique, placé à la face linguale des dents pour maintenir l'alignement dans sa durée.

Les prothèses fixes

Elles permettent de réparer et de protéger une dent délabrée et de combler le vide dû à l'absence d'une ou de plusieurs dents

La couronne

Elle recouvre la dent abîmée, cassée ou bien dévitalisée à la suite d'une fracture ou d'une importante carie. La couronne peut être en métal, en céramique ou en céramo-céramique. Elle peut être le support à un bridge destiné à remplacer une ou plusieurs dents.



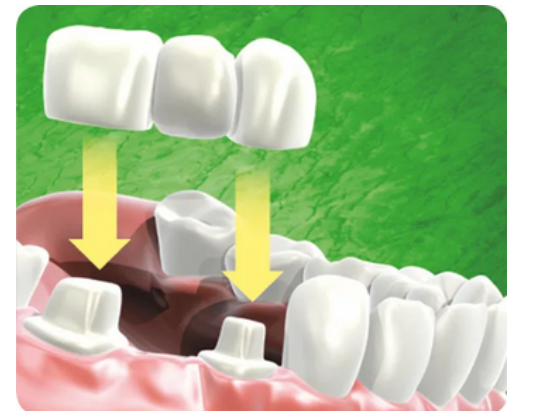
L'inlay-core

Lorsqu'une dent est très abîmée, il est parfois impossible de poser une couronne sur le fragment restant. Il faut alors consolider la dent avec un inlay-core. Cette pièce en métal fabriquée par le prothésiste à partir d'une empreinte, permet de réaliser une couronne sur une dent dévitalisée et très abîmée.



Le bridge

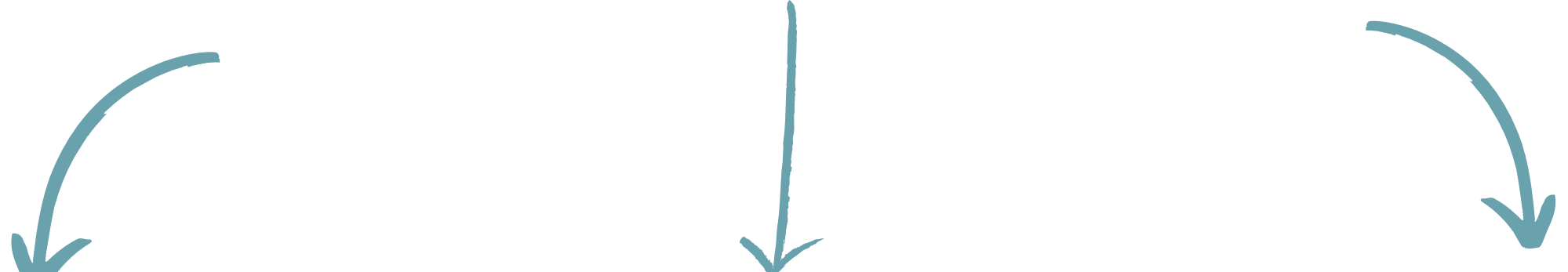
Le bridge est composé de métal ou d'un alliage de céramique et de métal. Ce pont (bridge, en anglais) permet de remplacer une (ou plusieurs) dents manquantes, en prenant appui sur une dent solide de chaque côté de l'espace laissé vide.



Les implants

L'implantologie permet de retrouver de "vraies" dents, racines et couronnes comprises. C'est l'alternative aux prothèses et c'est une technique en plein essor.

Elle permet de remplacer une ou plusieurs dents absentes sans prendre appui sur les autres. Une racine artificielle, représentée par une vis en titane est insérée dans l'os de la mâchoire. Elle est destinée à créer un ancrage résistant et durable sur lequel sera adaptée dans un second temps, une prothèse. Cette technique ne peut être utilisée que pour les personnes possédant un volume osseux suffisant et en l'absence de contre-indications d'ordre local ou général.



Avantages

Evite le recours à une prothèse mobile, le patient bénéficie d'un meilleur confort (masticatoire)

Les étapes

1. Dent fracturée extraite
2. Gencive incisée et insertion de l'implant
3. Pose de la vis implantaire
4. Intégration osseuse
5. Cicatrisation
6. Le pilier implantaire raccorde l'implant à la prothèse

Les prothèses

Sur un implant, il est possible de poser une couronne, un bridge mais aussi une prothèse mobile.

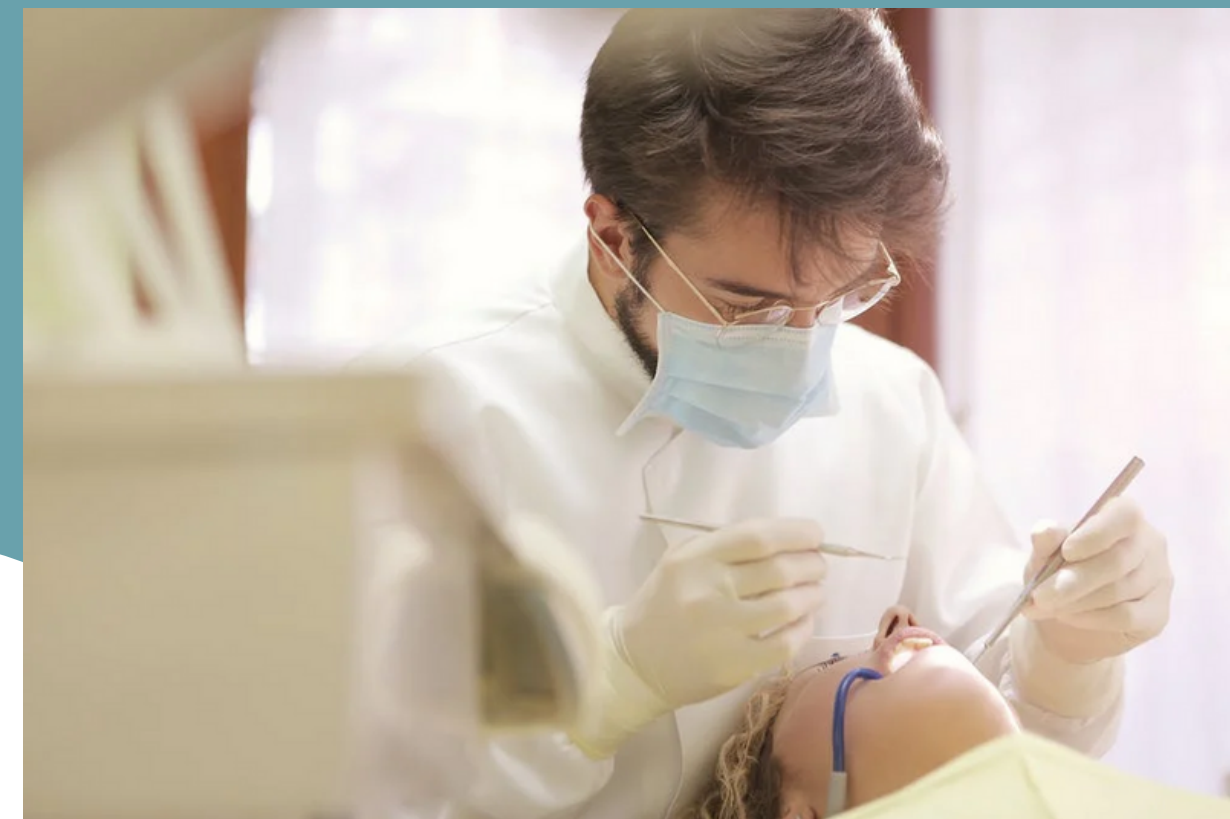
IV. Votre prise en charge



La prise en charge de vos soins dentaires

Les traitements d'orthodontie sont remboursés à 70% (actes inférieurs à 120 euros) ou à 100% (actes supérieurs à 120 euros) sur la base de tarifs dits "de responsabilité", très souvent inférieurs à leur coût réel. En effet, contrairement aux consultations et aux soins dentaires, le tarif des traitements d'orthodontie est libre.

Le chirurgien-dentiste ou le médecin stomatologiste est tenu de fixer ses honoraires "avec tact et mesure" et de vous informer préalablement au moyen d'un devis écrit.



Le 100% santé, sans reste à charge

"C'est une réforme majeure pour l'amélioration de l'accès aux soins de qualité en optique, audiologie et dentaire"

Un panier d'équipement de qualité

Les offres sont prévues pour s'adapter aux évolutions techniques et aux besoins

Un projet global d'amélioration de l'accès au soins

Actions de prévention, développement des coopérations entre professions médicales et paramédicales

Une liberté de choix préservée

Obligation pour les opticiens et audioprothésistes de proposer systématiquement une offre sans reste à charge

Pour les chirurgiens-dentistes de proposer de la possibilité d'actes sans reste à charge lorsqu'ils existent

Possibilité pour le bénéficiaire de choisir un autre équipement à tarif libre par le professionnel de santé et remboursés par la complémentaire santé suivant les modalités de sa garantie.

Inclus dans les obligations au titre des contrats responsables



Retrouvez toutes les informations nécessaires et
prenez rdv sur notre site :

www.servicesetsantemutualistes.fr



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

SERVICES DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT
CHAMPAGNE-ARDENNE

Mutualité Française Champagne Ardenne SSAM
11 Rue des Elus - 51100 Reims

