Your mouth
Your story

La carie : comment la prévenir et garder des dents saines



Qu’est-ce qu’une carie ?

La carie dentaire (également connue sous le nom de cavité dentaire) est une maladie qui abîme les dents.

Elle se développe lorsque les bactéries présentes dans la bouche convertissent les sucres des aliments en acides qui affaiblissent progressivement l’émail et finissent par créer un trou.

Chez les personnes âgées, **la carie radiculaire** est fréquente. Elle affecte la surface radiculaire exposée par le déchaussement, rendant la dent plus vulnérable et plus fragile.

Pourquoi cette maladie apparaît-elle ?

Les caries ne sont pas seulement dues à la consommation de sucreries. Plusieurs facteurs entrent en jeu, notamment :

- **L’accumulation de biofilm buccal ou de plaque bactérienne** due à une mauvaise hygiène bucco-dentaire
- **La récession gingivale** qui expose la racine
- **La sécheresse buccale,** souvent due à la prise de médicaments
- **Une alimentation molle et riche en glucides** (pain, biscuits, pâtes)
- **Une hygiène bucco-dentaire insuffisante**
- **Le vieillissement naturel de l’émail,** qui devient plus fragile avec le temps

Conséquences en l’absence de traitement

Si elles ne sont pas traitées, les caries peuvent entraîner :

- Douleur et difficulté à s’alimenter
- Infection du nerf dentaire (pulpite)
- Perte de la dent affectée
- Difficultés à mâcher et à maintenir une alimentation équilibrée
- Impact sur l’estime de soi et la qualité de vie

Comment prévenir les caries

- Brossez-vous les dents **au moins deux fois par jour** avec un dentifrice au fluor
- Si votre dentiste vous le conseille, utilisez un dentifrice et un bain de bouche à **forte teneur en fluor**
- **Remplacez votre brosse à dents** tous les 3 à 4 mois, ou plus tôt si les filaments s’écartent ou se déforment
- Utilisez **du fil dentaire** ou **des brosses interdentaires** au moins une fois par jour
- Si vous portez des prothèses amovibles : nettoyez-les après chaque repas à l’aide d’une brosse spéciale et d’un savon. Retirez-les le soir et conservez-les dans un endroit sec
- Évitez de grignoter des aliments sucrés entre les repas et buvez de l’eau fréquemment, surtout si vous souffrez de sécheresse buccale
- Consultez votre dentiste tous les 6 mois pour un contrôle et un nettoyage professionnel
- Demandez conseil à votre dentiste au sujet des scellements dentaires ou des traitements au fluor si vous présentez un risque élevé de caries

Quand consulter votre dentiste

- Si vous ressentez une douleur ou une sensibilité dans une dent
- Si vous remarquez une décoloration ou des taches
- Si vous détectez un trou ou un bord rugueux
- Si votre prothèse dentaire n’est pas bien adaptée ou des débris s’accumulent
- Si vous avez une mauvaise haleine persistante ou ressentez une gêne en mangeant

N’oubliez pas

- Les caries **ne font pas partie du processus normal de vieillissement.**
- Grâce à une bonne hygiène bucco-dentaire, à des contrôles réguliers et à une alimentation équilibrée, vous pouvez garder des dents solides et conserver un sourire éclatant toute votre vie.
- **Mieux vaut prévenir les caries que les guérir.**

Une initiative de

DENTAID
Oral health. Better life.

Bibliographie

- Algarni AA et al. (2021). Tooth age impact on dental erosion susceptibility and treatment efficacy. Caries Res. 55(6):585–93.
- Arola D, Reprogel RK. (2005). Effects of aging on the mechanical behavior of human dentin. Biomaterials. 26(18):4051–61.
- Barreto de Oliveira RD et al. (2020). Susceptibility of dental enamel of different ages to caries-like lesion development. Caries Res. 54(5–6):475–82.
- Brailsford SR et al. (2002). The effects of the combination of chlorhexidine/thymol and fluoride-containing varnishes on the severity of root caries lesions in frail institutionalised elderly people. Journal of Dentistry, 30:319–324.
- Bravo M et al. (2006). Encuesta de Salud Oral en España 2005. RCOE, 11(4).
- González-Rodríguez MP et al. (2009). Effect of chlorhexidine-thymol varnish on root caries in a geriatric population: A randomized double-blind trial. Journal of Dentistry, 37:679–685.
- Kakoli P et al. (2009). The effect of age on bacterial penetration of radicular dentin. J Endod. 35(1):78–81.
- Montoya C et al. (2015). Effect of aging on the microstructure, hardness and chemical composition of dentin. Arch Oral Biol. 60(12):1811–20.
- Yahyazadehfar M, Zhang D, Arola D. (2016). On the importance of aging to the crack growth resistance of human enamel. Acta Biomater. 32:264–74.