

## La carie dentaire

Qu'est-ce que la carie dentaire ?

La carie dentaire est une maladie infectieuse. L'émail de la dent est le premier touché. Une cavité se forme dans la dent puis la carie se propage en profondeur. Si la carie n'est pas soignée, le trou s'agrandit et la carie peut atteindre la dentine (couche sous l'émail). Des douleurs commencent à se faire sentir, notamment avec le chaud, le froid ou le sucré. La carie peut gagner la pulpe de la dent. On parle alors de rage de dents. Enfin, un abcès dentaire peut apparaître lorsque les bactéries attaquent le ligament, l'os ou la gencive.

Les sucres seraient l'un des principaux responsables de l'attaque de l'émail. En effet, les bactéries présentes dans la bouche, principalement la bactérie *Streptococcus mutans* et les lactobacilles, décomposent les sucres en acides. Elles se lient aux acides, aux particules alimentaires et à la salive pour former ce qu'on appelle la plaque dentaire, à l'origine de la carie dentaire. Le brossage des dents enlève cette plaque.

Les caries dentaires, très fréquentes, touchent les dents de lait (une dent de lait cariée doit être soignée même si elle est amenée à tomber) et les dents définitives. Elles atteignent plutôt les molaires et les prémolaires, qui sont plus difficiles à nettoyer lors du brossage. Les caries ne guérissent jamais spontanément et peuvent entraîner la chute des dents.

Diagnostic

Le diagnostic est facilement réalisé par le dentiste puisque la carie est souvent visible à l'oeil nu. Il pose des questions sur la douleur et la sensibilité des dents. Une radiographie peut confirmer la présence d'une carie.

Prévalence

Les caries sont très fréquentes. Plus de neuf personnes sur dix auraient eu au moins une carie. En France, plus d'un tiers des enfants de six ans et plus de la moitié des enfants de 12 ans<sup>1</sup> auraient été concernés par cette infection. Au Canada, 57 % des enfants âgés entre 6 et 12 ans ont au moins eu une carie.

La prévalence des caries qui touchent la couronne de la dent (la partie visible qui n'est pas recouverte par les gencives) augmente jusqu'à la quarantaine et se stabilise ensuite. La prévalence des caries qui touchent la racine de la dent, souvent par déchaussement ou érosion de la gencive, continue à augmenter avec l'âge et sont fréquentes chez les aînés.

Causes

Les causes de caries dentaires sont multiples mais les sucres, notamment lorsqu'ils sont consommés entre les repas, restent les principaux responsables. Il existe par exemple un lien entre boissons sucrées et caries ou entre miel et caries<sup>2</sup>. Mais d'autres facteurs comme le grignotage ou un mauvais brossage de dents sont également mis en cause.

### Complications

La carie peut avoir des conséquences sérieuses sur les dents et la santé en général. Elle peut, par exemple, provoquer des douleurs importantes, des abcès parfois accompagnés de fièvre ou le gonflement du visage, des problèmes de mastication et de nutrition, des dents qui se cassent ou tombent, des infections... La carie doit donc être soignée au plus tôt.

### Symptômes

Les symptômes de la carie dentaire sont très variables et dépendent notamment du stade d'évolution de la carie et de sa localisation. Au tout début, lorsque l'émail est le seul atteint, la carie peut être indolore. Les symptômes les plus fréquents sont :

- douleurs dentaires, qui s'accroissent avec le temps ;
- dents sensibles ;
- douleurs aiguës en mangeant ou en buvant quelque chose de froid, chaud, sucré ;
- douleurs en mordant ;
- point brun sur la dent ;
- pus autour de la dent ;

### Personnes à risque

L'hérédité joue un rôle dans l'apparition des caries. Les enfants, les adolescents et les personnes âgées développeraient plus fréquemment des caries.

### Facteurs de risque

L'hygiène bucco-dentaire est un paramètre très important dans l'apparition de caries dentaires. Une alimentation riche en sucre augmente aussi considérablement le risque de développer des caries.

Un manque de fluor serait également responsable de l'apparition de caries. Enfin, les désordres alimentaires comme l'anorexie et la boulimie ou les reflux gastro-oesophagiens sont des pathologies qui fragilisent les dents et facilitent l'installation des caries.

## La prévention de la carie dentaire

Un point essentiel pour prévenir les caries est de se brosser les dents le plus tôt possible après chaque repas, sans oublier de changer régulièrement de brosse à dents, avec du dentifrice au fluor. L'utilisation de fil interdentaire est vivement conseillée. Mastiquer un chewing-gum sans sucre augmente la quantité de salive dans la bouche et permet de mieux neutraliser les acides présents dans la bouche. Les gommes à mâcher peuvent donc réduire les risques de caries. Mais le chewing-gum sans sucre ne doit toutefois pas se substituer au brossage !

Au-delà d'une bonne hygiène buccale, il est nécessaire d'éviter de grignoter et de surveiller son alimentation. Manger entre les repas des aliments sucrés qui restent coincés dans les dents augmente considérablement le risque de développer des caries. Certains aliments comme le lait, la crème glacée, le miel, le sucre de table, les boissons gazeuses, les raisins, les gâteaux, les biscuits, les bonbons, les céréales ou les chips, ont tendance à coller sur les dents. Enfin, les bébés qui s'endorment avec un biberon de lait ou de jus de fruits dans leur lit risquent de développer des caries.

Le dentiste peut également prévenir l'apparition de cavités dans les dents en appliquant une résine sur la surface des dents. Cette technique, principalement destinée aux enfants, est appelée scellement des sillons. Il peut aussi proposer une pose de vernis. Le professionnel de santé peut également conseiller un apport en fluor<sup>3,4</sup> si nécessaire (l'eau du robinet est souvent fluorée). Il a été démontré que le fluor a un effet cario-protecteur.

Enfin, il est primordial de consulter tous les ans un dentiste afin de détecter une carie avant même que celle-ci ne soit douloureuse.

En France, l'Assurance Maladie a mis en place le programme M'tes dents. Ce programme propose un bilan bucco-dentaire à 6, 9, 12, 15 et 18 ans. Ces examens de prévention sont gratuits. Plus d'informations sur le site [www.mtdents.info](http://www.mtdents.info). Au Québec, la Régie de l'Assurance Maladie (RAMQ) offre gratuitement aux enfants de moins de 10 ans le programme suivant : un examen par année, les examens d'urgence, les radiographies, les obturations, les couronnes préfabriquées, les extractions, les traitements de canal et la chirurgie buccale.

## Les traitements médicaux de la carie dentaire

Les caries qui n'ont pas eu le temps d'atteindre la pulpe de la dent se soignent facilement et ne nécessitent qu'un simple plombage. Une fois nettoyée, la cavité est bouchée par un amalgame ou un composite. Ainsi, la pulpe de la dent est préservée et la dent est vivante.

Pour une carie plus avancée, le canal de la dent devra être traité et nettoyé. Si la dent cariée est très abimée, une dévitalisation et une extraction de la dent peuvent être nécessaires. Une prothèse dentaire sera posée.

Ces soins sont en général effectués sous anesthésie locale.

Les douleurs provoquées par une carie dentaire peuvent elles être soulagées avec du paracétamol (acétaminophène comme le Tylenol) ou de l'ibuprofène (Advil ou Motrin). En cas d'abcès, un traitement antibiotique sera nécessaire.

Dans le cadre de sa démarche de qualité, Passeportsanté.net vous propose de découvrir l'opinion d'un professionnel de la santé. Le Dr Jacques Allard, médecin généraliste, vous donne son avis sur la carie dentaire :

Mieux vaut prévenir que guérir. Dans le cas de la carie dentaire, la prévention est efficace et passe par une bonne hygiène buccale avec des brossages réguliers, au minimum deux fois par jour, idéalement trois fois par jour après chaque repas. L'important dans le traitement de la carie est de consulter rapidement. Les visites régulières chez le dentiste sont primordiales car elles permettent de soigner les caries avant qu'elles n'atteignent un stade avancé. Une carie installée qui a attaqué la pulpe de la dent nécessite des soins plus compliqués et plus onéreux qu'une carie qui n'a pas franchi l'émail.

Dr Jacques Allard M.D. FCMFC

En prévention

Xylitol. Des études<sup>5</sup> ont suggéré l'efficacité du xylitol dans la prévention des caries. Cet édulcorant naturel inhiberait la bactérie *Streptococcus mutans*. Mâcher des gommes contenant du xylitol pourrait donc être bénéfique pour les dents.

Propolis. Quelques essais sur des animaux ont montré des résultats prometteurs de la propolis, mais chez l'homme les résultats obtenus restent mitigés<sup>6</sup>. Selon l'auteur d'une synthèse sur les propriétés anti-carie de la propolis, les résultats divergent car la composition des propolis utilisées au cours des essais varie<sup>7</sup>.

Fromage. La consommation de fromage pourrait selon de nombreuses études prévenir l'apparition de carie<sup>8,9,10</sup>. Les responsables de cet effet cariogène seraient les minéraux du fromage, et notamment le calcium et le phosphore. Ils empêcheraient la déminéralisation des dents et contribueraient même à leur minéralisation<sup>11</sup>. Une étude<sup>12</sup> a de son côté suggéré l'effet sur les caries d'une consommation de yaourts, sans toutefois montrer les mêmes résultats pour d'autres produits laitiers comme le fromage, le beurre ou le lait.

Thé. Le thé, qu'il soit vert ou noir, contribuerait lui aussi à prévenir la carie dentaire. Il diminuerait l'action d'une enzyme présente dans la salive qui a pour rôle de dégrader l'amidon des aliments en sucres simples. Le thé vert aurait une action bénéfique sur les caries grâce à ses polyphénols qui limiteraient la croissance de bactéries associées à la carie<sup>13,14,15</sup>.

Canneberge. La consommation de canneberge réduirait la formation de plaque dentaire et de carie dentaire. Prudence toutefois car les jus qui en contiennent sont souvent riches en sucres et donc mauvais pour l'hygiène buccale<sup>16</sup>.

Houblon. Les polyphénols, substances présentes dans le houblon, ralentiraient selon certaines études<sup>17,18</sup> la formation de la plaque dentaire et permettraient donc de contribuer à la prévention des caries.

[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=carie\\_pm&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=sante-pratique-crise-foie&utm\\_medium=quotidienne-25122016&osde=OSD.mgueobhqmqm\\_fo\\_rcykyuf\\_noz\\_ysn](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=carie_pm&utm_source=newsletter&utm_campaign=sante-pratique-crise-foie&utm_medium=quotidienne-25122016&osde=OSD.mgueobhqmqm_fo_rcykyuf_noz_ysn)