

Les fiches conseils de l'UFSBD



Le chaud et le froid font mal, c'est de la
SENSIBILITÉ DENTAIRE

À savoir

L'hypersensibilité dentaire se caractérise par des douleurs au contact du chaud et du froid et quelquefois du sucré.

Pour aller plus loin

Les douleurs d'hypersensibilité dentaire ne sont pas localisées sur une dent précise mais peuvent affecter l'ensemble de la denture.

L' hypersensibilité dentaire touche autant les hommes que les femmes

Cette affection fréquente se manifeste par des douleurs dentaires, qui se déclenchent dans des situations très particulières : avec un aliment trop chaud ou trop froid, en se rinçant la bouche ou en se brossant les dents. Les douleurs sont similaires à celles d'une carie mais contrairement à celles-ci les douleurs d'hypersensibilité dentaire ne sont généralement pas localisées sur une dent précise mais sur l'ensemble de la denture.

Cette sensibilité exacerbée des dents est provoquée par une mise à nue de la dentine, la couche de tissu dentaire qui se trouve juste sous l'émail et le long de la racine. Lorsque l'émail qui la recouvre est altéré (érosion, bruxisme, ...) ou que la gencive

se rétracte (on parle de récession gingivale), la dentine n'est plus protégée. Des porosités (micro-trous) existent dans l'épaisseur de la dentine, et vont communiquer avec la pulpe de la dent où se trouve le nerf et les vaisseaux sanguins qui irriguent la dent. Aussi, au moindre contact (brossage) ou stimulus (chaud ou froid par exemple), les terminaisons nerveuses sont directement stimulées, et les douleurs apparaissent.

Pour protéger l'émail, il faut éviter la consommation d'aliments ou de boissons acides car ils déminéralisent progressivement les dents et augmentent les porosités. On évitera donc une surconsommation de tous les produits acides notamment les agrumes (citron, pamplemousse, orange...). Prudence aussi avec les sodas light ou non, les boissons énergétiques et les médicaments à base de vitamine C et le vinaigre. Attention aussi aux brossages traumatiques, particulièrement appuyés avec des brosses à dents inadaptée (dures ou medium).

Opter pour une brosse à dents à poils souples et un brossage méthodique : brosser le haut et le bas séparément, brosser toujours du rose vers le blanc, c'est-à-dire des gencives vers la dent et ne pas oublier la face interne des dents. Utiliser le fil dentaire ou les brossettes pour nettoyer les espaces entre chaque dent, en complément du brossage. Consulter

régulièrement votre dentiste qui pourra réaliser un nettoyage professionnel de vos dents et vous expliquera les bons gestes de brossage. Des conseils d'autant plus importants si les dents sont mal positionnées et mal alignées car plus difficiles à nettoyer.

Les dentifrices pour dents sensibles améliorent les problèmes de sensibilité dentaire lorsqu'ils sont utilisés au long cours. Ils contiennent en effet des minéraux qui obstruent les porosités en surface de la dentine. Ils agissent surtout si vous laissez un léger film sur vos dents après le brossage. Sur certaines dents très sensibles n'hésitez pas à remettre sur celles-ci un peu de dentifrice pour le laisser agir. Bien sûr, il convient d'adopter en parallèle les bons gestes préventifs et en particulier de ne pas consommer trop d'aliments acides.

Cependant, il est possible que ces dentifrices ne suffisent pas. Dans ce cas, il existe des produits désensibilisants, par exemple des vernis, qui vont également combler les micro- trous de la dentine. Une séance chez le dentiste suffit pour les poser.

À retenir

L'hypersensibilité dentaire se caractérise par des douleurs sur l'ensemble des dents, au contact du chaud et du froid (et quelquefois du sucré). Elle n'a rien à voir avec la carie dentaire même si les douleurs peuvent se confondre d'où l'importance de consulter son dentiste.

Elle est provoquée par la mise à nue de la dentine, soit à cause d'un émail abîmé, (érosion, abrasion, bruxisme, ...) soit à cause d'une récession gingivale. Pour prévenir cette affection dentaire, il faut notamment éviter de consommer des aliments trop acides et adopter un brossage dentaire doux.

Certaines pathologies sont à risque : anorexie, boulimie, cancers (à cause de la chimiothérapie), reflux gastro-œsophagiens.

Il ne faut pas hésiter à en parler à son dentiste, il existe en effet diverses solutions (dentifrices, vernis, etc).