



# Une santé bucco-dentaire de fer !

## Prendre soin de sa bouche et de ses dents au quotidien, c'est être acteur de sa santé !

Une récente étude montre que 36% des personnes interrogées ne connaissent pas l'existence du lien entre la santé bucco-dentaire et la santé globale. Pourtant, d'après l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD), ces liens font l'objet d'études scientifiques régulières : les pathologies bucco-dentaires représentent la 6<sup>ème</sup> complication du diabète, favorisent les maladies cardio-vasculaires, augmentent le risque d'accouchement prématuré, peuvent être à l'origine de troubles musculosquelettiques, etc.

Ce guide vous donne les bases et toutes les informations dont vous aurez besoin pour prendre soin de vos dents et vous aiguillera sur les différentes prises en charges auxquelles vous avez droit.

*Source :  
étude UFSBD et Pierre Fabre Oral Care  
réalisée sur 23 000 personnes  
du 28 décembre 2018 au 10 février 2019*





## SOMMAIRE

- 4 |** Connaissez-vous votre bouche ?
- 5 |** Prendre soin de ses dents au quotidien
- 6 |** Le maintien d'une dentition en bonne santé
- 7 |** Les principales maladies dentaires
- 8 |** Quel professionnel de santé consulter et pourquoi ?
- 10 |** La prise en charge de la santé bucco-dentaire

# Connaissez-vous votre bouche ?

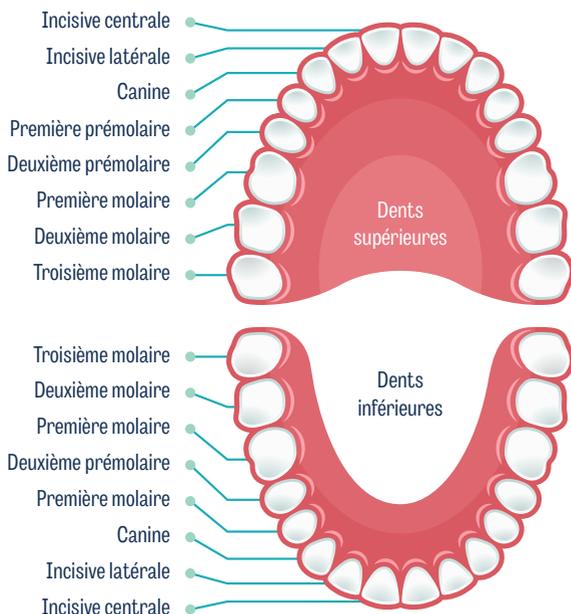
## L'équilibre de notre environnement buccal est fragile.

L'acidité de notre bouche se situe entre 6,7 et 8,5 de pH. Plusieurs centaines d'espèces de micro-organismes cohabitent dans la bouche et, le plus souvent, cette flore ne présente aucun danger. Cependant, les maladies, les médicaments, les variations hormonales, la consommation d'alcool ou de tabac peuvent modifier l'équilibre de la flore buccale et entraîner l'apparition de diverses maladies infectieuses.



## Gros plan sur la dentition

Les premières dents, aussi appelées « dents de lait », font leur apparition aux alentours des 6 mois de l'enfant et l'accompagneront jusqu'à ses 6 ans. Une fois tombées, elles feront place à la dentition dite « définitive ». Ce n'est que vers 12 ans que la dentition est considérée comme complète.



### Le saviez-vous ?

Tout le monde n'est pas doté de **dents de sagesse**. Certaines personnes ne les verront jamais pousser tandis qu'elles apparaîtront chez d'autres autour de 16 ans. Ce sont les molaires les plus tardives à sortir et n'ont parfois pas assez de place pour pousser correctement. Il est alors envisagé de les extraire de manière préventive afin d'éviter d'éventuelles complications et/ou des problèmes d'alignement des autres dents.

# Prendre soin de ses dents au quotidien

Pour préserver une dentition saine, le maître mot est : **l'hygiène** ! Le premier réflexe à adopter est le brossage régulier de ses dents. La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande de le **faire deux minutes, deux fois par jour minimum**. Conseils pour un brossage efficace :



Utilisez un dentifrice et une brosse adaptés à votre dentition : gencives qui saignent, tendance aux caries, dents sensibles, etc. **Attention** : choisissez des dentifrices au taux de fluor adaptés à toute la famille (250 à 600 ppm pour les enfants de 3 à 6 ans et plus de 1000 ppm pour un usage familial).



Optez pour des mouvements doux, réguliers, verticaux ou circulaires et brossez toujours de la gencive vers la dent.



N'oubliez pas de brosser toutes les faces des dents.



Brossez-vous la langue et l'intérieur des joues pour éliminer un maximum de bactéries. Beaucoup de brosses à dents proposent un insert le permettant.



Utilisez une brossette ou du fil dentaire entre chaque dent pour bien éliminer les résidus encore présents et éloigner les risques de caries et d'infection.



Rincez correctement vos brosses et gobelets pour éviter la prolifération des bactéries.



Après le brossage du soir, évitez toute consommation de nourriture ou de boisson autre que de l'eau plate.

# Le maintien d'une dentition en bonne santé



La consommation d'alcool et de tabac peuvent avoir de lourdes conséquences sur la dentition : dents tâchées, déchaussement des dents, mauvaise haleine, caries, infection des gencives, etc.



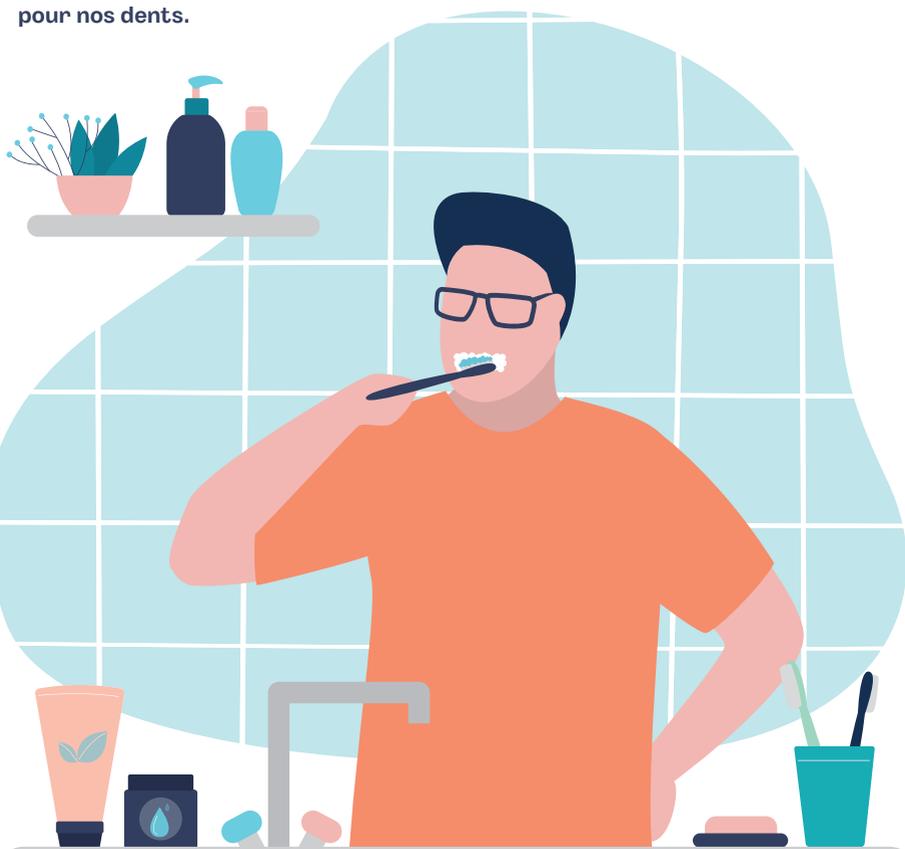
La consommation de produits laitiers deux fois par jour pour un adulte apportent les minéraux nécessaires à des dents en pleine forme.



Une consommation excessive de produits sucrés et/ou acides favorise l'apparition de caries et la destruction de l'émail des dents. Les bactéries de la plaque dentaire se nourrissent de sucre, en faisant ainsi un ennemi pour nos dents.



Une alimentation variée, équilibrée et solide participe à la bonne santé des dents. En effet, mastiquer renforce la dentition et favorise la digestion.



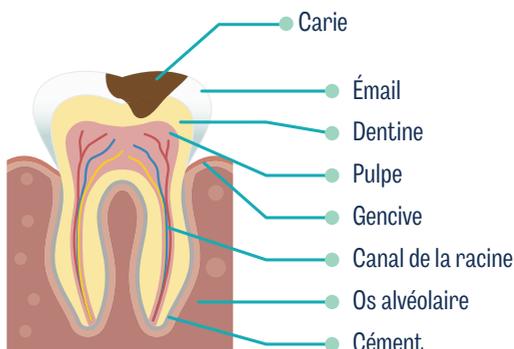
# Les principales maladies dentaires

Avec plus d'une soixantaine de bactéries qui cohabitent dans notre bouche depuis l'enfance, il est facile de développer des maladies et autres affections qui peuvent nous gâcher la vie !

## Les (fameuses) caries :

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 elle n'est pas soignée, le trou s'agrandit et la carie peut atteindre la couche appelée « dentine », sous l'émail. Des douleurs commencent alors à apparaître, notamment au contact du chaud, du froid ou du sucré. Enfin, la carie peut gagner la pulpe de la dent et engendrer une rage de dents. Si la carie n'est toujours pas soignée à ce stade, les bactéries attaquent le ligament, l'os ou la gencive, une infection s'installe et un abcès dentaire peut se former.

Près de la moitié des enfants de 12 ans et environ 75% des adultes ont eu une ou plusieurs caries.



## La gingivite et la parodontite :

Maladie très fréquente, la gingivite est aussi appelée inflammation des gencives. Ces dernières deviennent rouges, irritées et enflées. Elles peuvent saigner facilement, notamment lors du brossage des dents. La gingivite est très fréquente. Parfois asymptomatique, elle peut évoluer, si elle n'est pas traitée, en maladies plus graves et plus difficiles à soigner comme une parodontite. L'infection peut en effet gagner les gencives, les os et les tissus environnants des dents. La gingivite est causée par la présence de plaque dentaire et favorisée par un manque d'hygiène. C'est pourquoi il est très important de réaliser un détartrage au moins une fois par an et de consulter au moindre signe alarmant pour éviter les complications.



# Quel professionnel de santé consulter et pourquoi ?

## → Le chirurgien-dentiste

Son rôle consiste autant à prévenir les problèmes dentaires qu'à les guérir. Il soigne les affections de la bouche, des dents, des gencives, des maxillaires et des tissus attenants.



## → L'orthodontiste

Ce chirurgien-dentiste est spécialisé en orthopédie dento-faciale, qui consiste à corriger l'alignement des dents et des mâchoires pour recréer une dentition fonctionnelle et esthétique. Il réalise des examens cliniques et radiologiques, des moulages, pour déterminer le plan de traitement adapté à chacun.



## → Le stomatologue

C'est un médecin spécialisé dans le traitement chirurgical des maladies dentaires et la chirurgie buccale.



## Le bilan bucco-dentaire

Avec le programme M'T dents, l'Assurance Maladie permet à tous les enfants et les jeunes adultes, de 3 à 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.





# La prise en charge de la santé bucco-dentaire

L'Assurance maladie obligatoire intervient sur la prise en charge de certains actes tels que les soins dentaires (détartrage, traitement d'une carie, dévitalisation, etc.) et chirurgicaux (extraction dentaire, par exemple). Ils sont remboursés à 70 % sur la base d'honoraires conventionnels (secteur I). Pour ces actes, aucun dépassement n'est possible.

Les prothèses dentaires sont prises en charge à hauteur de 70 %, sur la base d'honoraires plafonnés ou libres suivant le matériau et la position des dents concernées.

Les traitements d'orthodontie sont pris en charge à 100 %, sur la base d'honoraires libres, s'ils ont commencé avant l'âge de 16 ans. Après, il n'y a pas de prise en charge sauf cas particulier lié à une opération chirurgicale.

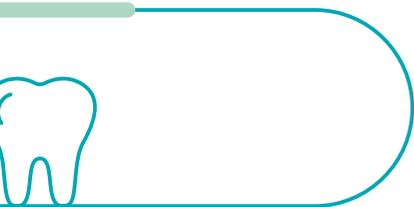


**Pour éviter toute mauvaise surprise, nous vous conseillons de toujours demander un devis à votre professionnel de santé avant la réalisation des soins. Ainsi, vous pourrez l'envoyer à votre mutuelle afin de connaître précisément le montant de votre remboursement et savoir si le praticien choisi fixe des tarifs raisonnables.**



## 100 % Santé dentaire

Le panier de soins 100% Santé dentaire (ou Reste à charge 0) concerne chaque Français, et il permet un remboursement intégral par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé, et donc sans reste à charge pour le patient. Il couvre les besoins les plus courants en prothèses : inlay-core, couronnes, bridges. Mais tous les soins prothétiques ne sont pas inclus dans ce panier de soins. Lesquels dépendent du matériau utilisé, de la localisation de la dent et du type de prothèse.



### Plus précisément, sont intégralement pris en charge :

- Les couronnes céramo-métalliques et céramiques monolithiques hors zircono, pour les dents visibles (incisives, canines et premières prémolaires) ;
- Les couronnes céramo-monolithiques en zircono, pour ces mêmes dents visibles ainsi que les deuxièmes prémolaires ;
- Les couronnes métalliques, pour toutes les dents ;
- Les bridges métalliques ;
- Les bridges céramo-métalliques, pour les incisives.



Ce panier de soins comprend également les prothèses inlays-core et les couronnes transitoires (liées aux couronnes définitives) et les prothèses amovibles à base résine.

### Outre ce panier 100% Santé, deux autres sont proposés :

- **Le panier aux tarifs maîtrisés**, qui comprend des soins prothétiques dentaires aux tarifs encadrés et plafonnés. Son reste à charge est modéré.
- **Le panier de soins aux tarifs libres**, qui permet au praticien et au patient de choisir librement les techniques les plus innovantes ou de répondre à des exigences esthétiques particulières (couronnes céramo-métalliques, par exemple) sans plafonnement de tarifs. Le reste à charge est alors libre et le remboursement dépendra de la couverture de la complémentaire santé que vous avez choisi.

Depuis la réforme, les chirurgiens-dentistes doivent donc vous proposer trois devis différents, en expliquant les avantages et inconvénients de chacun. Libre à vous de choisir celui qui vous convient le mieux. Outre l'idée de faciliter l'accès aux soins, les pouvoirs publics entendent ainsi inciter les professionnels de santé dentaire à davantage de prévention et de soins courants, dits conservateurs.

# Besoin de conseils ?



**09 69 39 69 29**

(Appel gratuit)

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 17h



**mgéfi.fr**



**Mgéfi**

6, rue Bouchardon – CS 50070  
75481 Paris Cedex 10



Retrouvez-nous sur

