



CARIES DENTAIRES : PRÉVENTION ET TRAITEMENT

Prévenir l'apparition des caries :

- Les caries dentaires apparaissent lorsque l'émail se déminéralise sous l'action des acides produits par les bactéries. Pour les éviter, adoptez une bonne hygiène bucco-dentaire : brossez-vous les dents après chaque repas avec un dentifrice fluoré et une brosse souple, changez-la tous les trois mois, et complétez le brossage par du fil dentaire ou des brossettes interdentaires.
- Il est également conseillé de réduire la consommation de sucres et d'aliments acides. Limitez sodas, bonbons et pâtisseries, et préférez une alimentation équilibrée, riche en calcium et en fruits frais.
- Enfin, consultez régulièrement votre dentiste, idéalement tous les six mois, pour un contrôle et un détartrage afin d'éliminer la plaque dentaire.

Reconnaître les premiers signes d'une carie

Les premiers symptômes d'une carie peuvent être :

- une sensibilité ou une douleur au chaud et au froid,
- l'apparition de taches blanches ou brunes sur l'émail,
- une mauvaise haleine persistante.
- En cas de doute, consultez rapidement afin d'éviter l'évolution de la lésion.

Traiter une carie dentaire

Le traitement dépend de l'étendue de la lésion :

- Obturation au composite : la partie cariée est retirée et remplacée par une résine de la couleur de la dent.
- Inlay ou onlay : lorsque la dent est plus abîmée, une pièce fabriquée sur mesure est posée pour restaurer la solidité.
- Traitement endodontique : si la carie atteint la pulpe, le nerf est retiré, le canal est nettoyé et obturé, puis la dent est restaurée.

Éviter les complications

Une carie non soignée peut entraîner des douleurs, des infections et fragiliser la dent. Consultez sans attendre dès les premiers symptômes. Pour prolonger la durée de vie de vos restaurations, suivez les conseils de votre dentiste et maintenez une hygiène rigoureuse.

En résumé

La meilleure protection contre les caries reste la prévention : une hygiène bucco-dentaire régulière, une alimentation équilibrée et des visites de contrôle chez le dentiste. En cas de carie, un traitement rapide permet de préserver la dent et d'éviter les complications.