

Chapitre 17

Les dents, les gencives et la bouche

1 Les soins des dents et des gencives

Il est très important de protéger au maximum les dents et les gencives, car :

- Des dents fortes et saines sont nécessaires pour bien mâcher et digérer les aliments.
- On évite les caries dentaires (trous dans les dents), les abcès, et la pyorrhée.
- Les dents abîmées par manque d'hygiène peuvent être la cause d'infections graves qui attaquent tout l'organisme.

Pour maintenir les dents et les gencives en bonne santé :

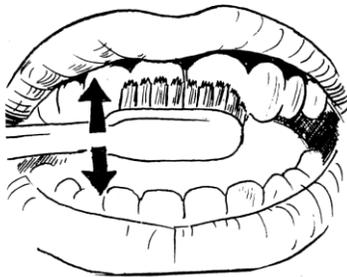
1. **Éviter les sucreries.** Bonbons (cannes à sucre, pâtisseries, thé ou café sucré, boissons sucrés) abîment les dents.

Il ne faut pas donner aux enfants l'habitude des bonbons. Ceci est très important pour la santé de leurs dents.



Cet enfant aime les sucreries—mais bientôt il n'aura plus de dents.

2. **Bien se laver les dents tous les jours et immédiatement après avoir mangé des sucreries.** Commencez à brosser les dents de vos enfants dès leur apparition. Plus tard, apprenez-leur à se brosser les dents seul, tout en les observant pour voir s'ils le font bien.



Se brosser les dents de haut en bas et de bas en haut comme l'indique le dessin, et pas seulement dans le sens horizontal.

Bien brosser chaque face de chacune des dents.

3. Dans les endroits, où il n'y a pas assez de fluor naturel dans l'eau et les aliments, ajouter du fluor à l'eau de boisson, ou directement sur les dents, aidera à éviter les caries. Certains programmes de santé recommandent l'utilisation du fluor sur les dents des enfants 1 ou 2 fois par an. La plupart des aliments de la mer contiennent une grande quantité de fluor.

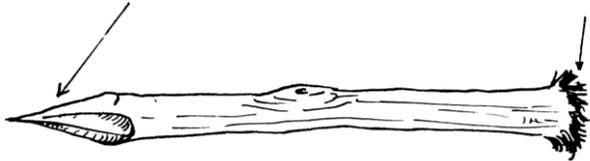
Attention : le fluor est un poison lorsque plus d'une petite quantité est avalée. Il faut l'utiliser avec précaution et le garder hors de la portée des enfants. Avant d'ajouter du fluor à l'eau de boisson, essayez de la tester pour voir quelle quantité de fluor est nécessaire.

4. **Ne donnez pas de biberons aux grands enfants.** La succion continue du biberon plonge les dents de l'enfant dans du liquide sucré et cause précocement de la carie (il serait mieux de ne pas donner de biberons du tout. Voir p. [§19-13.5](#)).

1.1 Une brosse à dents n'est pas nécessaire

Prenez un petit bâton de bois, tel le neem ou l'eucalyptus,

- Taillez une pointe qui servira de cure-dents,
- mâchez l'autre bout qui servira de brosse.

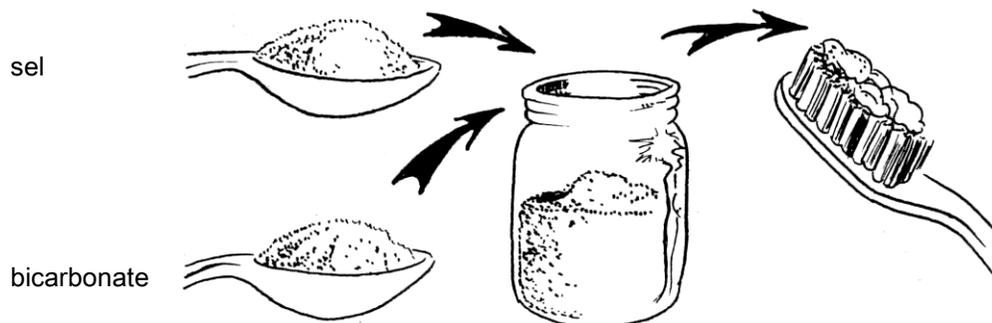


- ou enroulez un morceau de serviette dure autour du bout d'un bâton ou de votre doigt, et utilisez-le comme une brosse à dent.



1.2 La pâte dentifrice n'est pas nécessaire

L'eau seule suffit, si vous frottez bien. Frottez les dents et les gencives avec un objet mou, mais un peu rugueux. C'est ce qui les nettoie. Certaines personnes se frottent les dents avec du charbon en poudre ou avec du sel. Mélanger une part de bicarbonate et une part de sel et mettez cette poudre sur la brosse ou le bâton, en le mouillant avant pour que la poudre adhère.



Le sel et le bicarbonate sont aussi bons que le dentifrice. S'il n'y a pas de bicarbonate, on peut mettre uniquement du sel. Dans les pays où c'est l'usage, utilisez *le sothiou* (bâtonnet frotte-dents). Voir aussi le livre *Là où il n'y a pas de dentiste*, ENDA Tiers-Monde, Dakar.

1.3 S'il y a déjà une carie

Pour éviter la douleur et les abcès, il faut éviter de manger toute sucrerie et se laver les dents après chaque repas.

Si c'est possible, aller chez le dentiste sans tarder. Souvent, si on s'y prend à temps, le dentiste peut nettoyer et plomber la dent, qui pourra ainsi servir encore pendant plusieurs années.



Lorsque vous avez une dent cariée, n'attendez pas qu'elle fasse très mal.

Faites-la plomber par un dentiste tout de suite.

2 Abcès et Maux de dents

Pour calmer la douleur :

- Bien nettoyer le trou de la dent malade, en enlevant les restes de nourriture et les saletés. Alors bien se rincer la bouche avec de l'eau bouillie tiède, à laquelle on a ajouté du sel et du bicarbonate.
- Prendre des calmants comme l'aspirine. Voir aussi traitement traditionnel, pages [§1-6.12](#) et [§1-6.14](#).
- Pour combattre une infection grave, (gonflement, pus, gros ganglions lymphatiques sensibles) prendre un antibiotique, de préférence des comprimés de pénicilline, amoxicilline, or ampicilline (voir pages [§25-2](#), [§25-3](#)). Les gens allergiques aux dérivés de la pénicilline peuvent prendre de l'érythromycine (p. [§25-4](#))



Il y a des maux de dents lorsque le trou de la dent est infecté.

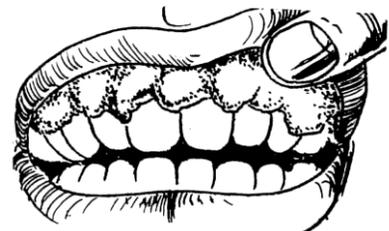
Un abcès apparaît lorsque l'infection atteint le bout de la racine et forme une poche de pus.

Il faut soigner les abcès sans attendre, pour éviter ainsi que l'infection se répande dans l'organisme.

3 La Pyorrhée, une maladie des gencives

Lorsque les gencives sont enflammées, douloureuses, saignent facilement, cela peut être dû à deux causes :

1. manque d'hygiène buccale
2. mauvaise alimentation.



3.1 Prévention et Traitement :

- Bien se laver les dents après chaque repas, enlever les restes de nourriture qui se déposent entre les dents
- Et, si possible, grattez la croûte, qui est d'un jaune foncé, (le tartre) sous les gencives. Ceci permet de nettoyer régulièrement le dessous des gencives en passant un fil mince et solide (ou une soie dentaire) entre les dents. Ceci provoquera beaucoup de saignement au début. Mais, après les gencives seront plus saines et saigneront moins. Se rincer la bouche avec de l'eau salée et du bicarbonate.
- Manger des aliments riches en protéines et en vitamines, notamment de la viande, des œufs, du haricot, des légumes verts foncés, des fruits : des oranges, des citrons, des tomates (voir le chapitre [11](#)). Évitez les aliments sucrés, collants, et fibreux, qui se collent entre les dents.

Noter bien : Parfois, les médicaments contre l'épilepsie font enflammer les gencives. Dans ce cas, demander son avis au médecin, pour changer de traitement.

4 Perlèche, Chéilite angulaire

C'est une maladie de la commissure des lèvres que l'on voit surtout chez des enfants. C'est un signe de malnutrition (page [§21-6.3.2](#)) et surtout de manque de vitamines (il faut manger beaucoup de lait, de viande, des noix, des œufs, des fruits, et des légumes verts).



Parfois c'est une infection (perlèche infectieuse) ; il faut la désinfecter avec de l'alcool iodé ou y mettre de la pommade antibiotique (auréomycine) 2 à 3 fois par jour. Chez les adultes elle peut être un signe de syphilis.

5 Des taches ou des points blancs dans la bouche



Langue couverte d'une couche blanche : dans certaines maladies accompagnées de fièvre, la langue et le palais deviennent tout blancs. Bien que ce ne soit pas grave, on doit se rincer la bouche trois ou quatre fois par jour avec de l'eau tiède salée et bicarbonatée.

Des petites taches blanches semblables aux grains de sel dans la bouche d'un enfant, accompagnées de fièvre, pourraient être un signe précoce de rougeole (p. [§21-6.15](#)).

Des taches blanches : les taches blanches au fond de la bouche, de la langue et du palais sont signe d'une infection à champignons que l'on appelle *moniliose* ou *muguet*. Il y a parfois des taches collées aux muqueuses buccales chez l'enfant, chez des personnes vivantes avec le VIH, ou chez des personnes qui prennent des antibiotiques du genre ampicilline ou tétracycline.

Si c'est possible, on doit arrêter le traitement antibiotique en question. Badigeonner l'intérieur de la bouche avec du *violet de gentiane* (voir p. [§25-15.4](#)); ou de l'eau bicarbonatée ; on peut aussi donner à l'enfant de la nystatine (voir page [§25-15.3](#)). Consommer du yaourt pourrait également aider. Dans les cas les plus sérieux, ou lorsque le muguet se déplace vers la gorge et rend la déglutition (l'action d'avaler) difficile, consultez un agent de santé. Un remède plus puissant sera nécessaire.



Chancres douloureux : Des petits points blancs, douloureux, à l'intérieur des lèvres et sur les côtés de la bouche, apparaissent souvent lorsqu'on a la grippe ou la fièvre. Ils disparaissent au bout de quelques jours. Rincer la bouche avec de l'eau bicarbonatée et appliquer de l'eau oxygénée ou du bleu de méthylène sur les boutons. Les antibiotiques sont inutiles.

6 Boutons de fièvre et cloques de fièvre

De petites cloques douloureuses sur les lèvres (ou parties génitales) qui éclatent et forment des croûtes, peuvent apparaître après la fièvre ou le stress. Elles sont causées par un virus de l'herpès. Elles guérissent après 1 ou 2 semaines. Poser du glaçon dessus, plusieurs minutes et plusieurs fois par jours, les aidera à guérir plus vite. Placer de l'alum, du camphre, ou du jus des plantes amères dessus sera utile. Prendre de l'acyclovir (p. [§25-20.1](#)) rendra les boutons de fièvre moins douloureux. Pour informations à propos de l'herpès sur les parties génitales, voir p. [§18-3.2](#).

Pour plus d'information sur l'entretien des dents et des gencives, voir *Là où il n'y a pas de dentiste*, disponible également chez Hesperian ou ENDA.