



Préserver vos dents, vos gencives et votre sourire

Mieux vaut prévenir... que réparer !

Pourquoi parle-t-on d'usure dentaire ?

Vos dents sont solides, mais **pas indestructibles**. Avec le temps, certaines forces peuvent les user prématurément. Cela peut entraîner :

- Une perte d'émail (la couche protectrice de la dent)
- Une diminution de la hauteur des dents
- Une sensibilité au chaud ou au froid
- Des fractures, des fêlures ou de l'érosion
- Une usure esthétique (dents plus courtes, irrégulières)

L'usure est souvent silencieuse... jusqu'à ce qu'il soit trop tard.

Les principales causes d'usure dentaire

 **Grincement ou serrement des dents (bruxisme)**

 **Pression excessive pendant la journée (concentration, stress)**

 **Brossage trop vigoureux ou avec une brosse dure**

 **Habitudes parafunctionnelles** : se ronger les ongles, mordiller des objets, mâcher de la gomme en continu

 **Alimentation acide ou trouble gastrique (reflux)**

Ces comportements, souvent inconscients, créent **des microtraumatismes répétés** qui, à long terme, peuvent détériorer vos dents et vos gencives.

Les conséquences possibles

- **Perte d'émail** et apparition de zones plus jaunes ou sensibles
 - **Fissures** ou fractures dentaires
 - **Récessions gingivales** (la gencive se rétracte)
 - **Déchaussement des dents** si les gencives et l'os sont fragilisés
 - **Usure des restaurations (plombages, composites, couronnes)**
 - **Perte de la hauteur d'occlusion**, ce qui peut affecter l'esthétique et la fonction
-

Prévenir plutôt que guérir

Heureusement, **des solutions simples et efficaces** permettent de **freiner ou corriger l'usure**, et d'éviter des traitements plus complexes par la suite.

1. 🔍 **Évaluation personnalisée des causes**

Un examen complet permet de repérer les signes précoces d'usure ou de récession, et d'identifier la ou les causes possibles :

- Analyse de votre **occlusion** (alignement et contact entre les dents)
 - Bilan des **habitudes** conscientes et inconscientes
 - Observation de vos **gencives et de vos restaurations** actuelles
-

2. ⚙️ **Rééquilibrage occlusale**

Un léger ajustement des contacts entre certaines dents peut **répartir les forces** de manière plus équilibrée. Cela réduit la pression sur les zones fragiles et **préserve vos dents naturelles** plus longtemps.

3. 😴 **Port d'une plaque occlusale**

Une **plaque de protection nocturne**, fine et confortable, est portée pendant le sommeil. Elle sert à :

- **Protéger les dents** des forces de grincement
- **Détendre les muscles** de la mâchoire
- **Préserver les restaurations existantes**
- **Prévenir les fractures** invisibles à l'œil nu

4. 🖐️ Changements d'habitudes

De petits ajustements peuvent faire toute la différence :

- Utiliser une **brosse à dents souple** et une bonne technique
 - Éviter de **mordre ses ongles ou objets**
 - Réduire la consommation d'aliments acides
 - Diminuer le **stress et les tensions mandibulaires**
-

5. 🦷 Restaurations préventives

Si certaines dents sont déjà usées ou fragilisées, on peut les **renforcer avant qu'elles ne se brisent** :

- **Composites directs** pour combler l'usure légère
 - **Couronnes** ou **facettes** en céramique pour les dents très abîmées
 - **Greffes de gencive** si la récession est importante, pour protéger la racine et améliorer l'esthétique
-

Et les gencives dans tout ça ?

Les gencives sont les fondations de vos dents. Une récession gingivale (déchaussement) peut survenir à cause :

- D'un **brossage trop fort**
- D'un **déséquilibre occlusal**
- D'un **serrement chronique**
- De **facteurs génétiques ou inflammatoires**

Pour **préserver vos gencives**, on peut :

- Corriger la technique de brossage
 - Stabiliser l'occlusion
 - Proposer une **greffe gingivale** si nécessaire
 - Maintenir une **hygiène régulière en clinique**
-

En résumé : votre plan de prévention personnalisé

- ✓ Analyse complète de vos dents et gencives
 - ✓ Recommandations simples et ciblées
 - ✓ Stratégies durables pour protéger votre sourire
 - ✓ Prévention des fractures, pertes osseuses et traitements invasifs
-

Un petit effort aujourd'hui... pour éviter les gros traitements demain.

Votre sourire mérite d'être préservé. En intervenant **avant l'usure irréversible**, vous protégez vos dents, votre confort et votre confiance.