

## Les fiches conseils de l'UFSBD



### GOUTTIÈRE DENTAIRE : Pour QUI ? Pour QUOI ?

#### À savoir

Dures ou souples, en plastique ou en résine, les gouttières dentaires sont des pièces venant recouvrir les dents d'une arcade dentaire, il s'agit de dispositifs médicaux pour différents traitements bucco-dentaires, bruxisme, fluoration en cas de risque carieux élevé. malpositions dentaires ou éclaircissement.

#### Pour aller plus loin

Une gouttière dentaire est un appareil amovible conçu à partir de l'empreinte dentaire. Chaque gouttière est fabriquée sur mesure afin d'épouser la forme des dents et donc d'optimiser son usage.

Les gouttières sont un dispositif médical, elles doivent donc faire l'objet d'une prescription par un spécialiste : dentiste et orthodontiste exclusivement. Ces professionnels de santé bucco-dentaire pourront remplacer et adapter la forme de la gouttière afin d'ajuster le traitement.

Quels sont les différents types de gouttières ?

L'usage de gouttières répond à différents besoins médicaux :

occlusale : afin de soulager les patients souffrant de troubles de l'articulation au niveau de la mâchoire, ou articulation temporo-mandibulaire (ATM). Ces troubles ont souvent pour origine une luxation ou le stress. Les gouttières occlusales sont prescrites aux patients qui présentent un grincement involontaire des dents (bruxisme) pendant la nuit qui engendre douleurs, maux de tête et perturbations du sommeil. Elles sont généralement portées la nuit.

orthodontique : ce type de gouttière a le même rôle que certains appareils dentaires comme les « bagues ». Un mauvais alignement des dents lorsqu'elles se chevauchent ou sont trop espacées peut être ainsi corrigé. Les gouttières orthodontiques, prescrites pour remettre les dents en place, sont différentes des gouttières de contention utilisées à la fin d'un traitement orthodontique pour consolider le résultat. Elles sont plus faciles d'entretien que des bagues et sont plus discrètes. Elles doivent être portées en permanence jour et nuit et seulement retirées pour manger.

de blanchiment : elle sert à éclaircir les dents en éliminant des taches jaunâtres persistantes. Pour cela, on l'utilise avec un gel à base de peroxyde d'hydrogène, un agent blanchissant, que le patient applique directement dans la gouttière. Elle sont portées la nuit.

de fluoration : elle permet de prévenir la formation de caries grâce à la présence d'une solution fluorée. sous forme de gel ou de mousse qui permet de reminéraliser l'émail. Ce type de gouttière est notamment indiqué aux patients qui ne produisent pas assez de salive, un agent naturel qui protège l'émail, ce qui peut favoriser le développement de caries. Il est recommandé aussi des solutions fluorées aux personnes atteintes de régurgitations acides ou de vomissements, car dans ces cas, l'acidité buccale augmente et peut accélérer la déminéralisation des dents. Elles sont aussi prescrites chez les

patients sous radiothérapies.

À souligner : les gouttières de fluoration ou de blanchiment sont identiques et sont toutes deux à utiliser uniquement la nuit, bien qu'elles aient des indications différentes. Les gouttières orthodontiques vont laisser un petit espace entre les gouttières et les dents pour que les patients puissent mettre soit le produit de blanchiment soit le fluor, les autres sont ajustées au plus près des dents.

Quand et comment nettoyer une gouttière ?

L'entretien doit être quotidien.

Dans le cas où la gouttière est portée de nuit, il est recommandé de la nettoyer dès le réveil avec de l'eau froide, une brosse à dents tout en prenant soin de bien rincer et sécher le tout afin d'éviter la stagnation d'eau.

Concernant les gouttières à porter la journée, il est impératif de les retirer lors des repas ou pour consommer des boissons sucrées (café ou thé sucré, sodas, etc...), au risque d'abîmer l'émail.

Quand faut-il changer une gouttière dentaire ?

Les gouttières orthodontiques se changent toutes les quinze jours. Pour les autres, en fonction de leur usure.

### À retenir

Les gouttières ont des indications spécifiques et doivent être prescrites et réalisées par des dentistes omnipraticiens ou spécialisés en orthodontie. Donc attention, à l'achat de gouttières sans conseil médical préalable