

## Les fiches conseils de l'UFSBD



**L'ÉROSION dentaire, attention aux acides !**

### À savoir

L'érosion dentaire ou de l'émail est une perte progressive des tissus durs par une dissolution chimique liée au contact répété des dents avec des acides d'origine non bactérienne (contrairement à la carie qui a pour origine une attaque acide d'origine bactérienne par transformation des sucres).

Cette pathologie très courante toucherait environ 1 enfant sur 2 et 4 adultes sur 5.

Calculez votre risque d'érosion de votre émail : Testez-vous !



### Pour aller plus loin

#### Étiologie et symptômes

Les causes de l'érosion de l'émail peuvent être de nature intrinsèque ou extrinsèque.

Les facteurs intrinsèques sont principalement la présence d'acide gastrique dans la cavité buccale, par exemple chez les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien (RGO), de vomissements fréquents (grossesse) ou chez les boulimiques ou anorexiques. Mais la sécheresse buccale a aussi, un impact néfaste sur l'émail : la salive permettant de garder le pH de notre bouche équilibré, les personnes souffrant d'hyposalivation ou les sportifs qui respirent intensivement par la bouche, sont dès

lors plus susceptibles de souffrir de l'érosion dentaire.

Les facteurs extrinsèques coïncident avec un régime alimentaire riche en aliments et en boissons acides. Les consommateurs de jus de fruits et de sodas, les amateurs de vins et œnologues, les végétariens et les sportifs sont davantage susceptibles de souffrir de l'érosion dentaire.

Les nageurs sont également concernés avec le pH acide des piscines.

Certains médicaments, tels que l'aspirine ou la vitamine C (acide ascorbique), peuvent aussi accélérer la dégradation de l'émail.

Enfin l'érosion dentaire peut être exacerbée par l'abrasion ou l'attrition.

*La perte d'émail s'accompagnera des symptômes suivants :*

- Le jaunissement des dents lié à la couche de dentine légèrement jaune devenant plus visible.
- La perte d'éclat : à mesure que l'émail disparaît, la dent perd de sa brillance et semble terne.
- L'aspect translucide des bords des dents.
- L'effondrement des pointes cuspidiennes au niveau des prémolaires et des molaires.
- Une hypersensibilité des dents au contact du froid et du chaud.
- Une perception inesthétique qui peut être mal vécue par la personne

*Comment prévenir de l'érosion ?*

L'érosion de l'émail est irréversible. Pour prévenir la dégradation de l'émail, il faut d'abord déterminer la raison primaire de l'érosion, puis, si possible, la traiter en modifiant le comportement en cause. Il faut donc s'interroger sur la consommation d'aliments ou boissons acides, sur la pratique d'un sport d'endurance, des problèmes de troubles alimentaires ou la sensation de bouche sèche.

*Les conseils pour prévenir :*

- Réduire sa consommation de produits acides et les grignotages
- Diluer et alterner les boissons
- Se rincer la bouche avec de l'eau ou une solution bicarbonatée après une exposition à des acides.
- Mâcher un chewing-gum sans sucres.
- Utiliser une paille pour diminuer le contact des liquides acides avec les dents.
- Attendre 20 minutes après la prise d'un aliment acide pour se brosser les dents.
- Utiliser un dentifrice contenant du fluorure d'amines, fluorure de sodium et de l'étain, et une brosse à dents à poils souples ou extra-souples pour limiter l'abrasivité sur un émail fragilisé.
- Rincer la bouche avec un bain de bouche fluoré spécial érosion
- Se rendre au cabinet dentaire une fois par an.

## À retenir

L'érosion dentaire est d'origine chimique et liée à l'acidité buccale  
Il est important de prévenir l'apparition et l'aggravation de l'érosion