

# CROQU'À TOUT



CROQU'À TOUT / PRINTEMPS 2018  
PAR DRS NORMAND DROLET ET ROGER QUELLOS

## COMMENT PRÉVENIR LE DÉCHAUSSEMENT DES DENTS

Rare chez les enfants, le déchaussement des dents est la bête noire des adultes. C'est un long processus de détérioration qui survient, 9 fois sur 10, après 40 ans. Comme il est peu douloureux, on ne sent pas sa progression. S'il n'est pas diagnostiqué à temps, il peut entraîner de la sensibilité des racines à la perte des dents. N'attendez-pas d'avoir mal avant d'agir; il sera peut-être trop tard.

La plaque dentaire et le tartre sont les pires ennemis des gencives et de l'os alvéolaire qu'elles recouvrent. Ce sont des agents irritants dont il faut se débarrasser. Le prix de la négligence risque d'être élevé, surtout si une greffe ou un remodelage osseux s'impose.

### LES CAUSES

La récession gingivale est souvent la conséquence d'une mauvaise hygiène buccodentaire et/ou d'un manque de suivi professionnel. En effet, trop de gens oublient que les gencives, comme les dents, nécessitent des soins quotidiens pour empêcher la formation de la plaque dentaire et du tartre. Si certaines maladies peuvent entraîner la récession gingivale, elles sont plutôt rares. En général, c'est l'accumulation des dépôts de particules (salive, débris alimentaires) sur les dents ou un brossage trop agressif qui causent le déchaussement progressif.

Constituée à 80% de bactéries, la plaque dentaire est une fine pellicule qui se dépose sur les dents. Si elle n'est pas éliminée après chaque repas, elle s'accumule à la lisière de

la gencive, se calcifie et se transforme en tartre. Rugueux, ce dernier prend forme au point d'ancrage des dents et, comme il présente des irrégularités, il entraîne une réaction inflammatoire.

Dans un premier temps, la gencive devient rouge et saigne au brossage; c'est signe qu'elle commence à être attaquée par les microbes de la plaque. Si cette affection n'est pas soignée, c'est-à-dire si les dépôts calcaires ne sont pas enlevés, les tissus gingivaux s'altèrent et se décollent de la dent. Ils laissent ainsi pénétrer davantage de bactéries, qui s'attaquent alors à l'os et aux ligaments soutenant les dents. L'os se résorbe plus ou moins rapidement, ce qui provoque une dénudation de la racine des dents et entraîne leur mobilité, voire leur chute prématurée.

### LES TRAITEMENTS

Le détartrage effectué deux fois par année par l'hygiéniste dentaire est indispensable, mais non suffisant. Pour empêcher la formation de la plaque dentaire, une source d'infections microbiennes, vous devez vous brosser les dents au moins 2 fois par jour tout en massant aussi vos gencives au moyen d'une brosse à poils souples. Le brossage doit durer environ 2 minutes. Il s'effectue de la gencive vers la dent, jamais horizontalement, ce qui risquerait d'abraser la base de la dent et d'accélérer la récession des gencives.



DÉCHAUSSEMENT

Le dentifrice joue un rôle important en complétant l'action mécanique du brossage. La plupart contiennent des principes actifs, tels le fluor ou un agent de reminéralisation qui permettent de conserver des dents saines. Comme l'effet autonettoyant de la salive est moins grand la nuit, on suggère d'effectuer cette opération le soir avant de se coucher. À ces soins quotidiens, on recommande d'ajouter la visite préventive deux fois par année. En plus de l'examen des dents, l'hygiéniste pratiquera un détartrage complet et, au besoin, procédera à un aplatissement profond des racines.

Si les gencives sont très endommagées, le parodontiste aura recours à des techniques diverses afin de les reconstruire et aussi traiter l'os sous-jacent.

En bref, ce ne sont pas les traitements qui manquent, mais le meilleur d'entre eux ne remplace pas la prévention quotidienne, associée à des contrôles réguliers.

# COMMENT LA TECHNOLOGIE PEUT-ELLE NOUS AIDER À RESTER EN SANTÉ ?



**Voici quelques utilisations possibles des technologies en santé :**

## → RAPPELEZ-VOUS DE PRENDRE VOTRE MÉDICAMENT

Que vous ayez à prendre un ou plusieurs médicaments, il peut parfois être facile d'en oublier. Que ce soit par une alarme ou une notification sur votre téléphone, il existe des moyens technologiques pour vous aider à gérer votre médication. N'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel de la santé, il pourrait vous faire des suggestions intéressantes.

## → SUIVEZ VOTRE SANTÉ

Il existe des milliers d'applications qui vous permettent de faire des suivis rigoureux sur votre état de santé. Notamment, si vous souffrez :

- de diabète
- de dépression
- d'hypertension
- etc.
- d'insomnie

## → SUIVEZ VOTRE CYCLE MENSTRUEL

Ces applications vous permettent de savoir quelle sera votre prochaine date de menstruations ou encore savoir quelle est votre période de fertilité.

## → SUIVEZ VOTRE GROSSESSE

Il existe des applications vous permettant de suivre les semaines de votre grossesse étape par étape.

La présence des technologies dans le domaine de la santé permet des développements incroyables, tant pour comprendre et observer les différentes façons dont les organismes vivants fonctionnent que pour créer de nouvelles thérapies.

## LA TECHNOLOGIE VA TELLEMENT LOIN

Des scientifiques de l'université de Pittsburgh ont réussi à implanter des électrodes dans le cerveau d'une personne paralysée, qui parvient maintenant à manipuler des objets et à se nourrir en commandant son bras par la pensée.

Les ordinateurs, Internet et les médias sociaux font partie de nos vies. Au-delà des précautions à prendre lors de leur utilisation, ils nous permettent d'avoir accès, au bout des doigts, à l'information équivalant à celle de toutes les bibliothèques du monde réunies ! Pourquoi ne pas tirer profit de ce bassin d'informations pour améliorer notre santé ?

## → GARDEZ LA FORME ET LA MOTIVATION

Il existe plusieurs applications ou programmes d'entraînement pour vous guider ou vous suivre pendant vos activités physiques.

- ▶ Vous pouvez créer votre propre programme d'entraînement.
- ▶ Vous pouvez même faire partie d'un groupe d'amis pour vous motiver.
- ▶ Exploitez la fonction podomètre de votre téléphone intelligent. Tant qu'à toujours avoir votre cellulaire sur vous, comptez vos pas et donnez-vous des objectifs quotidiens; 8 000 à 10 000 pas par jour, c'est tout à fait réalisable.

## → GAGNEZ DU TEMPS

- ▶ Demandez votre renouvellement d'ordonnance de la pharmacie via votre téléphone.
- ▶ Faites votre épicerie en ligne.
- ▶ Commandez vos vêtements préférés via Internet et faites-les livrer à la maison.
- ▶ Payez les comptes, transférez de l'argent et déposez des chèques en ligne.
- ▶ Prenez vos rendez-vous.
- ▶ Et plus encore !

## → ADOPTEZ UNE SAINE ALIMENTATION

- ▶ Trouvez des recettes santé rapidement et gratuitement !
- ▶ Apprendre à cuisiner n'a jamais été aussi accessible avec toutes les vidéos de trucs et astuces disponibles sur Internet.

## → RELAXEZ

- ▶ Faites de la méditation ou de la relaxation à l'aide d'applications mobiles.
- ▶ Il existe une panoplie d'applications pour pratiquer la respiration « contrôlée ».

## → RESTEZ CONNECTÉ, ENTRETENEZ VOS RELATIONS

Facetime, Skype nous permettent de rester en contact avec d'autres membres de notre famille lorsqu'ils sont loin. Nous pouvons voir le visage de nos êtres chers en temps réel. Pourtant, c'était de la science-fiction il n'y a pas si longtemps.

Il est impossible de résumer en quelques lignes les immenses possibilités de ce qui se trouve sur Internet ou dans les applications mobiles. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos enfants, petit-enfants et même votre professionnel de la santé : chacun a son niveau d'aisance avec la technologie !

## CONCLUSION

La technologie prend beaucoup de place dans nos vies, elle permet des avancées extraordinaires. Il est normal d'être inquiet face à ces changements, particulièrement parce qu'ils se font à vitesse grand V ! Il est encore trop tôt pour comprendre et réaliser tous les impacts que la technologie aura dans nos vies. Par contre, nous savons qu'il faut être vigilant et lui laisser la place qui lui revient.

Comme dans bien des domaines de notre vie : le secret est dans l'équilibre et la modération !

**Puisque nous avons pratiquement tous des téléphones intelligents, à nous de les utiliser de façon intelligente !**

# LA COURSE À PIED POURRAIT AIDER À RÉPARER CERTAINS TYPES DE DOMMAGES CÉRÉBRAUX

Une molécule dont la production est déclenchée par la course à pied pourrait aider à réparer certains types de dommages cérébraux comme le suggère une équipe de chercheurs issus de l'Hôpital d'Ottawa et de l'Université d'Ottawa. Les chercheurs canadiens se sont penchés sur le cas de souris dont le cervelet a été réduit à la suite d'une manipulation génétique. Cette partie du cerveau contrôle l'équilibre et le mouvement.

La modification génétique de la taille du cervelet a entraîné chez ces souris une difficulté de déplacement et une espérance de vie réduite (comprise entre 25 et 40 jours).

Quand l'équipe de chercheurs a laissé les souris courir librement sur une roue, **leur espérance de vie s'est allongée, dépassant les 12 mois.**

Leur équilibre s'est amélioré et elles ont pris du poids par rapport à leurs congénères sédentaires.

En comparant les cerveaux des rongeurs, les chercheurs ont remarqué que l'isolation des neurones dans le cervelet était la meilleure chez les souris actives.

## JAMAIS ARRÊTER

Pour que les effets bénéfiques de la course soient durables, **la pratique de l'exercice ne devait pas s'interrompre.** Lorsque les chercheurs ont retiré la roue, les symptômes sont réapparus et l'espérance de vie s'est de nouveau réduite.

Afin d'approfondir ses recherches, l'équipe a comparé les profils d'expression génétique des souris. Les chercheurs ont observé que les facteurs de croissance nerveuse VGF, produits durant l'exercice semblaient être à l'origine du phénomène.

## RESTAURATION

Ces molécules VGF semblent contribuer à la restauration de la couche protectrice entourant les neurones (myéline). Le Dr Matias Alvarez-Saavedra, principal auteur de l'étude, commente : « Nous avons constaté que les neurones existants sont mieux isolés et plus stables »

Les neurones qui n'étaient pas sains ont donc mieux fonctionné et les circuits endommagés au préalable dans le cerveau se sont renforcés, devenant ainsi plus fonctionnels.



Et lorsque les chercheurs ont introduit les mêmes substances protéiniques VGF dans le flux sanguin des souris sédentaires par l'intermédiaire d'un virus latent, les bons résultats étaient similaires à ceux de leur cousines coureuses.

## VERS DE NOUVEAUX TRAITEMENTS

**Des recherches plus approfondies pourraient aboutir à l'élaboration de nouveaux traitements de la sclérose en plaques et d'autre troubles neurodégénératifs qui endommagent l'isolation entourant les nerfs.** Les résultats ont été publiés en ligne dans la revue Cell Reports.

-Relaxnews

# L'ORTHODONTIE... 2018

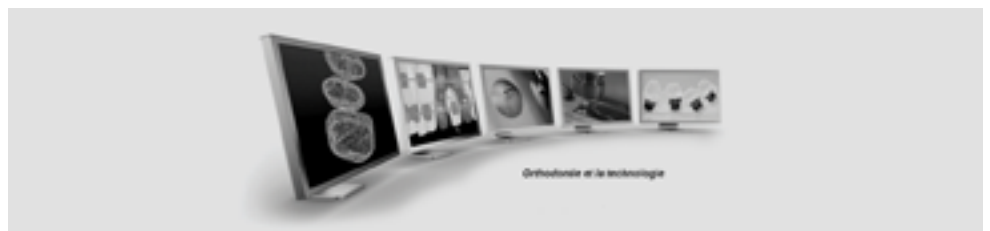
L'orthodontie est une branche de la médecine dentaire qui traite l'alignement des dents et des mâchoires. Des dents droites offrent en plus d'un sourire esthétique, une mastication adéquate et un entretien plus facile.

## POURQUOI UN ORTHODONTISTE ?

Un orthodontiste, en plus de son doctorat en médecine dentaire, a étudié de deux à trois ans supplémentaires pour une formation complète en orthodontie. Ce qui lui vaut le titre d'Orthodontiste.

## L'IMPORTANCE D'AVOIR DES DENTS DROITES ?

Des dents qui sont bien positionnées nous permettent d'avoir ce que nous appelons une bonne occlusion. Ceci nous permettra de mastiquer adéquatement avec une distribution équilibrée des forces évitant ainsi l'usure prématurée des dents en plus de la détérioration de l'os et de la gencive qui l'entoure.



## QUAND CONSULTER UN ORTHODONTISTE...

L'association Américaine et Canadienne des Orthodontistes recommande une première visite de dépistage dès l'âge de 7 ans. Cependant, votre dentiste vous guidera vers l'orthodontiste pour un patient plus jeune s'il note une situation qui devra être étudiée plus rapidement.

## L'ORTHODONTIE EST-ELLE RÉSERVÉE SEULEMENT AUX JEUNES GENS ?

**Non. Les dents peuvent être déplacées à n'importe quel âge,** si la santé globale et

Par : Dre Brita Nadeau, orthodontiste

dentaire du patient le permet. Notre pratique, comme celle de plusieurs orthodontistes, comporte **entre 25% à 30% de patients adultes.** Souvent ces patients nécessiteront une équipe multidisciplinaire afin d'atteindre le but final. Si ceci est le cas nous travaillerons en lien étroit avec tout autre intervenant.

## EN CONCLUSION

Notre espérance et qualité de vie n'a jamais été aussi élevée. Et nous comprenons l'importance de maintenir la santé de nos dents. L'orthodontie tout comme les autres spécialités de la dentisterie pourra vous aider à atteindre ce but.

# CUISINE DE RUE



## TRUCS POUR SE RÉGALER SANS « INCONVÉNIENTS »

Quoi de plus agréable pour découvrir la culture culinaire locale que d'essayer les mille et un plats offerts sur la rue ? Oui, mais, attention à la turista ! Voici un petit guide de survie pour déguster les saveurs du monde sans vivre un cauchemar gastro-intestinal.

## PRENDRE PLAISIR À FAIRE LA FILE

Fraîchement arrivé à Bangkok, vous entamez votre périple par un premier pad thai au cœur des rues fourmillantes de passants et de tuk-tuks. Les valeurs sûres se cachent souvent derrière les interminables files d'attente, puisqu'elles laissent supposer un bon roulement des ingrédients. Voilà déjà un bon signe de fraîcheur... Armez-vous de patience, vous ne serez probablement pas déçu.

## MANGER À L'HEURE LOCALE

Pour éviter que vos tacos « al pastor » traînent trop longtemps sous la chaleur mexicaine, il vaut mieux manger en même temps que les gens du coin. C'est d'ailleurs l'occasion de s'imprégner de leur rythme de vie et d'entamer la conversation si vous avez de la facilité avec les langues étrangères. Pour les autres, la leçon se résumera à savoir dire bonjour et merci, ainsi qu'à commander un repas et une bière froide dans la langue locale. La base quoi !

## ZIEUTER LES CUISINIERS

L'un des avantages de la bouffe de rue, c'est qu'il est possible de jeter un coup d'œil sur ce qui se passe en cuisine. Est-ce semi-propre ou digne d'un coqeron crasseux ? Bien qu'il ne faille pas s'imaginer que les règles d'hygiène soient les mêmes que chez soi, on peut espérer pour le mieux et... s'assurer qu'il n'y a pas de viande crue accolée à votre sandwich.

# QUESTIONS D'ENFANTS

Par : Mysa Vovan, dentiste pédiatrique

## À QUOI ÇA SERT DE ME BROSSER LES DENTS PUISQU'ELLES VONT TOMBER BIENTÔT ?

Tu as 20 dents de bébé. Les premières peuvent commencer à tomber à partir de 5 ans, alors que les dernières tomberont quand tu auras 12 ans. Comme tu les auras encore plusieurs années, il est très important de prendre soin de ces dents.

Ne pas brosser tes dents pourrait entraîner la formation de caries. Dans ce cas, le dentiste devra réparer les dents atteintes, sinon ça pourrait te causer beaucoup de douleur et même nuire au développement de tes dents d'adulte.

### Les dents de bébé ont quatre fonctions :

1. D'abord, elles te donnent un beau sourire
2. Elles servent de guide pour les dents d'adulte. Si on perd des dents de bébé trop tôt ou si elles sont atteintes de caries, les dents d'adulte auront de la difficulté à pousser. Pire, elles pourraient sortir au mauvais endroit.
3. Elles servent à bien manger. S'il te manque des dents, il sera difficile de bien mastiquer.
4. Elles te permettent de bien parler et de bien prononcer certaines lettres. C'est drôle de « zozoter » quand on perd une dent naturellement, mais ça l'est moins quand on le fait pendant plusieurs années.

Il faut aussi te rappeler que lorsque tu te brosses les dents, tu nettoies aussi tes gencives. Celles-ci doivent être en santé car elles supportent les racines de tes dents. Sinon, ce serait comme faire pousser un arbre dans une terre qui n'est pas bonne.

## APPORTER SES USTENSILES

Mettre des baguettes ou un trio d'ustensiles dans ses bagages prend très peu de place et peut être franchement pratique, lorsque ceux des bouis-bouis traînent dans un bol d'eau d'une couleur douteuse. Dans les pays où il est coutume de manger avec ses mains, comme certains pays d'Afrique, trouvez un endroit pour laver correctement les vôtres ou enduisez vos mains de gel désinfectant.

## LAISSER TOMBER LE CRU

Vous êtes tenté par tous ces étals de fruits exotiques parfaitement murs ou par une salade bien fraîche sous les tropiques ? Pensez-y deux fois. D'une part, qui sait à quoi ces denrées ont touché avant de se retrouver dans votre assiette ; d'autre part, l'eau utilisée pour les laver, si elles l'ont été, pourrait ne pas être potable. Il en va de même pour les jus de fruits, souvent additionnés d'eau ou de glaçons.

## PELER OU ÉCARTER

C'est un secret de polichinelle : la façon la plus sécuritaire de consommer les fruits et les légumes crus consiste à choisir ceux qui se pèlent facilement ou à l'aide d'un couteau propre. Pensez aux bananes, avocats, ananas, papayes, et oranges. Il est donc préférable d'éviter la laitue, les tomates et les petits fruits durant le voyage.

