

NEWS LETTER



Dr Ted LEVI

IMPLANTOLOGIE ET SANTÉ BUCCO - DENTAIRE

EDITO

Le coin de la gestion

Depuis que je me connais en tant que dentiste, la question rituelle du chiffre d'affaire de l'année réapparaît à un moment ou à un autre entre deux confrères qui se rencontrent. Eh oui, on a toujours besoin de références et de comparaisons.

La presse spécialisée nous incite à utiliser certains chiffres comme « ratios fondamentaux » d'analyse d'une activité : nombre d'heures travaillées, nombre de céramiques posées, etc.

Quant à moi je vous inciterais plutôt à réaliser un vrai bilan de l'année passée tant du point de vue professionnel que d'un point de vue personnel. Côté professionnel, le chiffre d'affaires me paraît peu pertinent (comme si nous avions tous le même loyer, le même prothésiste ou le même personnel). Réfléchissons plutôt en économie réalisée, en qualité de vie gagnée ou en qualité de travail effectué.

Parler du chiffre d'affaire comme s'il s'agissait du seul critère me paraît obsolète de même qu'il serait dénué de tout intérêt de réaliser un important chiffre d'affaire en un nombre d'heures considérable avec une qualité de vie médiocre, tout cela pour simplement vivre, sans un sou de côté au bout.

A vos calculettes !

Ted LEVI

SPORTIFS : BON PIED - BONNE DENT



Pourquoi un coureur professionnel devrait-il prendre soin de ses dents s'il n'en souffre pas ? Ne lui suffit-il pas d'avoir de bonnes jambes ?

Non, il ne suffit pas au sportif d'entretenir la partie de son corps qui travaille apparemment le plus : les managers sportifs se sont aperçus qu'un athlète aux dents non soignées produit des efforts décuplés pour compenser les divers déséquilibres auxquels son organisme doit faire face. C'est ainsi qu'une carie ou des problèmes d'occlusion ont des répercussions sur le dos et sur la santé globale, réduisant ainsi la réactivité du corps pour l'ensemble de ses actions. Dans les cas d'insuffisance rénale, la moindre infection bucco-dentaire peut avoir des conséquences graves.

A nous, praticiens, d'informer nos patients sans nous contenter de régler les problèmes immédiats. La plupart

PRENDRE le temps d'expliquer c'est GAGNER du temps.



Le corps est comme un puzzle : la moindre pièce abîmée ou manquante gâche l'ensemble.

des individus demandent exclusivement à leur chirurgien dentiste de calmer leurs douleurs et ne veulent pas en savoir plus. Pourtant, s'ils imaginaient à quel point leur laisser-aller dentaire peut peser lourd sur leur corps, ces patients auraient à cœur de traiter leur santé de manière globale, c'est-à-dire d'anticiper et de traiter au plus vite leurs problèmes bucco-dentaires.

Pour un sportif de haut niveau, il s e m b l e impardonnable de se priver de la moindre de ses facultés. De même, pour gérer notre vie quotidienne, chacun d'entre nous ne doit-il pas mettre toute son énergie au service de la course au temps, au travail, à la réussite ?

Les performances dans la vie de famille comme dans les relations professionnelles méritent de la part de chacun une grande attention et des soins réguliers pour une santé contrôlée jusqu'au bout des dents.

Moralité pour les coureurs du dimanche comme pour les sportifs de haut niveau : qui veut aller loin ménage ses dents !

CE QUI EST BON POUR NOS DENTS

Faudrait-il, pour être en bonne santé, se priver de gâteries ?

Nos dents ont pour ennemi n°1 le grignotage. Les aliments les plus cariogènes sont les friandises et les sodas, mais aussi le salé (notamment les chips et les biscuits apéritifs chargés en amidon). La consommation continue de gâteries entraîne, suite à la mauvaise oxygénation des tissus, la production d'acide lactique par fermentation. Cet acide est particulièrement corrosif lorsqu'une brosse à dents ne vient pas à notre secours.

Même les sodas « light » restent acides et donc peu recommandables pour la santé bucco-dentaire. Difficile de l'ignorer après les nombreuses campagnes de communication sur ce thème. Et pourtant, la consommation de sucres sous des formes diverses et variées ne diminue pas. Que faire ?

Les acides nés de la transformation des sucres par les bactéries s'attaquent non seulement aux dents mais fragilisent tout le squelette.

2) LES CHEWING-GUMS AU XYLITOL

Il est à présent démontré* que le xylitol est un édulcorant aux vertus inhibitrices face aux bactéries acidogènes. Alors pourquoi se priver ?

* Kandelman D, Gagnon G. *A 24-month clinical study of the incidence and progression of dental caries in relation to consumption of chewing-gum containing xylitol in school preventive programs.* J Dent Res 1990 ; 69 : 1771-1775.

Mäkinen KK. *The Rocky Road of xylitol to its clinical application.* J Dent Res 2000 ; 79 (6) : 1352-1355.

LES MEILLEURES ARMES :

1) LES BROSSES À DENTS

Elles font parler d'elles à l'école, passent même à la télé. Mais coquettes, souples, légères, même électriques, les brosses à dents restent une corvée pour de nombreuses personnes.



Les chewing-gums sans sucre répondent à la demande générale de plaisir et aident réellement à neutraliser les acides.

ATTENTION AUX

FAUX AMIS :

LES FRUITS AQUEUX, LES SIROPS, LES MUESLIS ET LE MIEL

Sensés nous apporter énergie et bonne humeur, les fruits aqueux (à teneur en eau de 80 % minimum) nous font aussi cadeau d'acides citriques, maliques et tartriques. Ceux-ci favorisent la **micro polycarie** (différente de celle due au saccharose) que l'on distingue par transparence sous l'émail dentaire. Les personnes frileuses qui sont d'ailleurs aisément fatigables sont plus vulnérables car elles ont plus de difficultés à oxyder les acides fruitiers.

Dans les cas de **pyorrhée alvéolo-dentaire**, mieux vaut manger des tomates, melons et fruits aqueux strictement en dehors des repas et éviter la crème, les mueslis, le miel (surindigestes) ainsi que les inhibiteurs de digestion tels que les sodas et sirops.

De toute évidence, le choix de l'alimentation n'est ni simple ni anodin et l'on ne peut établir de généralité valable pour tous. Mais on peut affirmer qu'il est temps de s'interroger sur ce que nous mangeons car de nombreux aliments fort agréables au goût nuisent insidieusement à nos dents et surtout, ils influent sur notre santé globale**.

La surconsommation de sucres, de protéines animales, de graisses saturées nuit à la santé de l'ensemble de notre corps et d'après certains, peut favoriser les allergies et même certains cancers ou la sclérose en plaque.

Les naturopathes expliquent la gravité des conséquences de certains choix alimentaires par « l'incompatibilité vibratoire » : lorsque certains aliments ne sont pas en « harmonie vibratoire » avec notre organisme, ce dernier réagit parfois violemment. Les dents peuvent souvent être le signal d'alarme d'un problème alimentaire.

Dans notre société actuelle de cocooning, il faut donner à chacun envie de chouchouter ses quenottes !

Une fois énumérés ces aliments « à risque », ne négligeons pas les NOMBREUX EFFETS POSITIFS QUE LA NOURRITURE PEUT AVOIR SUR NOTRE DENTITION, quand elle est bien choisie et consommée au bon moment*.**

1) LES ALIMENTS À MASTIQUER



Un bon steak ou une pomme bien croquante sont de véritables séances de gymnastique pour les muscles de l'appareil manducateur. Au cours de la mastication, les « vibrations » transmises aux ostéoblastes aident à reconstruire l'os maxillaire et la mandibule. De plus, le débit salivaire est stimulé, ce qui permet la reminéralisation de l'émail des dents, la lutte contre les bactéries et la neutralisation des acides (et par conséquent la lutte contre les caries).

2) LES ALIMENTS PORTEURS DE LYSOZYME

L'équilibre bactérien, viral et mycélien de notre bouche est assuré par le lysozyme que nous apportent la viande, le poisson, les œufs ou les fruits de mer.

Le lysozyme, enzyme que l'on retrouve dans la salive mais également dans les larmes, est d'autant plus précieux qu'il agit comme antiseptique léger, capable de détruire certains germes et bactéries.

** Dr Jean Seignalet - Préface du Pr Henri Joyeux, *L'alimentation ou la troisième médecine* (5^{ème} édition 2004), Éditeur François Xavier de Guibert.

*** Robert Masson, *Super-régénération par les aliments miracles*, Édition Albin Michel. *La révolution diététique par l'eutynotrophie*, Édition Albin Michel. *Diététique de l'expérience*, Éditions Guy Trédaniel.

3) LES PRODUITS LAITIERS

Les yaourts, plus particulièrement bio, favorisent le rôle de consolidation de la santé buccale. Ils protègent de l'acidité, facilitent la fixation du fluor chez les enfants, apportent des protéines nécessaires à la salive, du calcium et du phosphore indispensables à tout l'organisme.

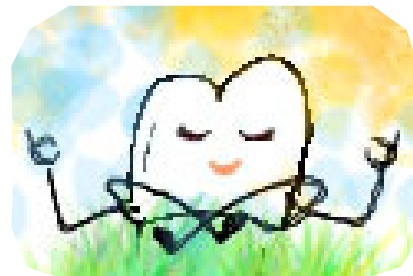
4) LES ALIMENTS PORTEURS DE FLUOR

Le thé peut être un allié pour nos dents car il apporte du **fluor**. Les épinards, le sel fluoré et la plupart des poissons sont

également de bons fournisseurs de fluor (à l'exception de la morue et du saumon). Quant à l'eau du robinet, la DDASS de chaque département doit pouvoir indiquer le taux de fluor de l'eau que nous buvons. En bouteille, certaines eaux contiennent plus de fluor que la moyenne, par exemple Badoit, Quezac ou Vichy. Mais attention au risque d'intoxication : la fluorose se manifeste notamment par des taches blanches.

EN CONCLUSION : TROUVER L'ÉQUILIBRE :

Au menu pour nos dents : des sucreries, pourquoi pas... mais au



xylitol, pas de grignotage (quelques mouvements de relaxation ou la pratique de la sophrologie par exemple remplaceraient avantageusement cette pratique liée au stress), un peu de musculation pour les maxillaires, une cure de lysozyme, fluor et calcium... et surtout une bonne brosse à dents : voilà de quoi chouchouter nos dents !





Un spécialiste français sur lequel vous pouvez compter

- ★ 20 ans d'expérience dans la fabrication d'implants
- ★ 10 ans de recul avec l'implant anthogyr



{ LIRE ET PARTIR

France - Sénégal : un match à cœur ouvert



Un français savoureux, un style vif et émouvant, plein d'humour et baigné de tradition Sérère... voici quelques-uns des ingrédients avec lesquels Fatou DIOME concocte sa potion magique.

Sénégalaise élevée par sa grand-mère sur la petite île de Niodior, la jeune femme prépare actuellement un doctorat de Lettres Modernes à l'Université de Strasbourg.

Le Ventre de l'Atlantique nous invite à partager la saveur de l'Afrique, son piquant et ses paradoxes, sa magie et son rythme, avec le petit-goût doux-amer que cela implique pour celle qui a quitté le pays.

Fatou DIOME, *Le Ventre de l'Atlantique*, roman, Édition Anne Carrière, 2003.

