



## Ma santé dentaire : hygiène

Conserver des dents saines tout au long de sa vie demande une hygiène bucco-dentaire rigoureuse et efficace. Cela repose principalement sur un brossage régulier après chaque repas, l'utilisation de dentifrices fluorés et des visites régulières chez le dentiste.

### La plaque dentaire bactérienne

La plaque dentaire est constituée d'une substance invisible et collante, qui se dépose sur les dents et dans laquelle se logent les bactéries. Cela peut entraîner des caries, et une gingivite (inflammation des gencives) peut apparaître sur les tissus de soutien de la dent. Lorsqu'elle n'est pas éliminée, la plaque dentaire durcit, se calcifie pour constituer le tartre. Avec le temps, il s'épaissit et seul un détartrage par un chirurgien dentiste peut alors l'enlever.

### La gingivite

La manifestation la plus nette d'une gingivite est le saignement qui se produit généralement lors du brossage ou du passage du fil dentaire. Un brossage régulier et efficace suffit souvent à faire disparaître la gingivite. Non traitée, elle peut se transformer en parodontite, infection de tous les tissus de soutien de la dent. La gingivite peut également être la conséquence de déséquilibres hormonaux au moment de la puberté, de la grossesse et de la ménopause.

### Les caries

Les aliments sucrés sont à l'origine des caries. Transformés en acides, ils détruisent progressivement la surface des dents. Les premiers signes révélateurs sont des douleurs au contact du froid, du chaud ou du sucre. La lutte contre la carie doit être quotidienne, dès le plus jeune âge.

### Le fluor, l'ami de vos dents

Le fluor joue un rôle important dans la protection de la santé des dents à tout moment de la vie. Entre 0 et 10 ans, il se fixe dans l'émail des dents, les renforce et les protège des acides fabriqués par les bactéries.

Toute la vie, le fluor favorise la reminéralisation de la surface des dents, ralentit la formation de la plaque dentaire. Le fluor est apporté par les aliments, l'eau ou des comprimés de fluor.

### L'hygiène dentaire s'apprend dès le premier âge.

Contrairement à l'idée reçue, les dents de lait sont plus sensibles aux caries que les dents définitives.

Il est important d'apprendre très tôt aux enfants à se brosser les dents. Dès l'âge de 2 ans apprenez à votre enfant à se brosser les dents avec un dentifrice et une brosse adaptée. Les caries sur les dents de lait ne sont pas toujours sensibles, elles sont donc particulièrement difficiles à repérer si vous n'emmenez pas régulièrement votre enfant chez le dentiste.

## Ma santé dentaire : conseils

### Se brosser les dents après chaque repas.

La plaque dentaire, dépôt blanchâtre où prolifèrent les bactéries, sont à l'origine des caries et des inflammations de la gencive. Comme elle se reconstitue en quelques heures, il est indispensable de l'éliminer par un brossage au minimum biquotidien.

### Choisir une brosse à dents à poils souples, en nylon, et la changer tous les trois mois.

Une brosse à dent dure risque de blesser les gencives et d'abîmer l'émail des dents. Une brosse à dents usée n'est plus efficace. Les brosses à dents électriques peuvent être avantageusement utilisées, à condition d'en changer régulièrement l'extrémité.

### La bonne technique de brossage

Poser la brosse à dents inclinées à 45° à cheval sur les dents et la gencive, haut et bas de la mâchoire séparément, en allant de la gencive à la dent, avec un mouvement de rotation pendant 3 minutes.

### Utiliser le fil dentaire

L'utilisation d'un fil de soie dentaire, en complément du brossage permet d'éliminer la plaque dentaire sur les faces latérales des dents.

### Consulter le dentiste chaque année.

Une visite annuelle chez le dentiste permet de détecter à temps des caries débutantes et sera l'occasion de pratiquer un détartrage, pour éliminer la plaque dentaire. Deux séances de détartrage sont remboursées par la sécurité sociale. Mais parfois davantage sont nécessaires. Si la plaque dentaire n'est pas détectée à temps, elle se développe en profondeur et risque de provoquer, à la longue, un déchaussement des dents. A ce stade, un curetage sous anesthésie locale est nécessaire. Celui-ci n'est pas remboursé par la sécurité sociale (prix : 69 à 92 Euros par séance).

### En particulier pour les enfants.

Les biberons d'eau sucrée ou de lait laissés au petit enfant le soir dans son lit font des ravages, en laissant se développer plaques dentaires et caries précoces. De même les bonbons sont à proscrire le soir. Chaque fois que possible, il faut préférer des bonbons ou chewing-gum sans sucre.

Il est essentiel d'éviter les boissons sucrées (y compris les jus de fruit) et acides (coca-cola). La boisson principale est et doit rester l'eau. Enfin, il est indispensable de faire connaître à l'enfant l'usage de la brosse à dents, dès l'âge de deux ou trois ans. L'usage de dentifrice adapté, en petite quantité, peut démarrer vers l'âge de 2 ans. Avant cet âge, le brossage se fera à l'eau.

## Couts et remboursement des soins dentaires

### Pour les – de 18 ans :

Pour les enfants de moins de 18 ans, à l'exception de l'orthodontie, toutes les prestations de dentisterie figurant dans la *nomenclature* (1) sont remboursées à 100% des tarifs prévus dans la convention.

Il s'agit des consultations, traitements préventifs, soins conservateurs, certaines extractions et obturations... Deux examens buccaux sont aussi remboursés par an, l'un pour le premier semestre, l'autre pour le second.

Les soins dentaires sont donc **totalelement gratuits** pour les enfants de moins de 18 ans, que ce soit chez les dentistes conventionnés ou ceux qui sont partiellement conventionnés, pendant leurs heures de conventionnement.

(1) Une nomenclature désigne une instance de classification (code, tableau, liste, règles d'attribution d'identité...) faisant autorité et servant de référence à une discipline donnée.

A noter que pour les moins de 18 ans, deux examens buccaux sont remboursés par an, l'un pour le premier semestre, l'autre pour le second.

**Attention** : Les dentistes non conventionnés ne doivent pas suivre les tarifs de la convention et peuvent réclamer des suppléments qui resteront entièrement à la charge du patient.



### Dentiste conventionné ?

Les dentistes ne sont pas obligés d'adhérer à l'accord dento-mutualiste. Trois situations sont possibles :

1. Le dentiste signe l'accord ; il est "conventionné". Il est obligé de respecter le tarif fixé par l'accord, à moins que vous n'ayez des exigences particulières en tant que patient.
2. Le dentiste n'adhère que partiellement à l'accord ; il est "partiellement conventionné". Il n'est obligé de respecter le tarif qu'en certains lieux, jours et heures.
3. Le dentiste n'accepte pas l'accord ; il n'est "pas conventionné". Il est libre de respecter ou non les tarifs de la convention.

## Couts et remboursement des soins dentaires

### Pour les + de 18 ans :

En ce qui concerne les adultes, les personnes bénéficiant de l'intervention majorée (BIM ou OMNIO) ont droit à un remboursement de 100% des honoraires conventionnés pour les consultations, les soins préventifs, les soins conservateurs et les extractions remboursées.

► Les dentistes non conventionnés ne doivent pas suivre les tarifs de la convention et peuvent réclamer des suppléments qui resteront entièrement à la charge du patient.

► Pour être remboursé d'un **détartrage**, l'adulte doit avoir bénéficié d'un remboursement pour soins dentaires l'année précédente. Dans le cas contraire, le remboursement sera de moitié: 4,95 euros par quadrant pour l'assuré ordinaire et 6,59 euros pour le bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM ou Omnio). L'assuré sera alors en règle pour l'année prochaine.

► Pour les plus de 18 ans, les radiographies sont remboursées à 75% pour l'assuré ordinaire et à 90% pour le BIM ou OMNIO.

### Orthodontie

Pour toute demande d'intervention introduite avant le 15ème anniversaire de votre enfant, la mutualité vous octroie un remboursement.

- Une demande d'autorisation doit être introduite auprès du médecin conseil de la mutualité (avant le 15ème anniversaire) de l'enfant.
- Le traitement ne peut être interrompu plus de 3 mois consécutifs sauf par l'orthodontiste pour raison médicale.
- L'appareil est remboursé en deux fois (2 forfaits). Si par la suite, l'appareil est cassé ou perdu, le remplacement ne sera pas remboursé. Il en va de même si un second appareil est nécessaire au traitement.
- Le remboursement doit prendre fin au plus tard à l'âge de 22 ans.

Attention : Pour l'orthodontie, vous ne serez pas toujours remboursé intégralement. Parlez des coûts avec l'orthodontiste avant toute intervention.

### Important !

Un dentiste conventionné peut opter pour une application systématique du **tiers-payant**. La mutualité paie alors directement le montant dû au dentiste. Vous ne devez plus rien payer au dentiste sauf pour certaines prestations.

Pour les enfants de moins de 18 ans, quel que soit le statut du dentiste, vous pouvez lui demander d'appliquer le système du tiers-payant pour tous les soins dentaires. Cependant, celui-ci n'est pas obligé d'accepter.

Quel que soit son statut, le dentiste a aussi la possibilité d'appliquer le tiers-payant pour tous les soins dentaires lorsque le patient est Bénéficiaire de l'Intervention Majorée (BIM) ou lorsqu'il se trouve dans une situation occasionnelle de détresse financière.

## Couts et remboursement des soins dentaires

### Quelques exemples concrets

#### Examen buccal préventif

Entre 18 et 63 ans, la mutualité intervient pour un examen buccal préventif par an. Pour cette visite, vous payez au dentiste 59,55 euros. Une grande partie vous sera remboursée par la mutualité. Vous ne payerez au final que 3,68 euros. Si vous bénéficiez du statut BIM ou OMNIO, cet examen est gratuit.

#### Extraction

Pour les moins de 18 ans, une extraction est gratuite. De 18 à 55 ans, aucune intervention n'est prévue sauf dans certains cas (chimiothérapie, opération à coeur ouvert...)\*. A partir de 55 ans, une importante intervention est prévue.

#### Obturation

Pour une obturation, vous payez généralement entre 28,62 et 57,25 euros. Après remboursement de la mutualité, vous aurez finalement payé entre 7,15 et 8,26 euros. Si vous bénéficiez du statut BIM ou OMNIO, ce traitement est gratuit.

#### Détartrage

A partir de 18 ans, l'assurance maladie vous rembourse un détartrage par an. Seule condition : avoir été remboursé pour une consultation dentaire effectuée l'année précédente. Si vous ne répondez pas à cette condition, vous bénéficierez malgré tout de la moitié du remboursement prévu pour un détartrage complet (soit 20,04 euros pour un assuré ordinaire et 26,72 euros pour un assuré bénéficiant du statut BIM ou OMNIO).

#### Pose d'une prothèse

Les prothèses amovibles dentaires partielles ou totales, tant supérieures qu'inférieures, sont remboursables à partir de 50 ans. L'intervention varie selon le nombre de dents sur la prothèse.

Attention : seules les prothèses amovibles sont remboursables. Il n'y a pas d'intervention de l'assurance obligatoire pour les prothèses fixes ou bridges.

#### Parodontologie

La parodontologie est la partie de la dentisterie spécialisée dans le traitement des tissus de soutien de la dent : gencive, os alvéolaire... L'assurance maladie rembourse certaines prestations.

## J'ai peur du dentiste

À chaque fois que je dois aller chez le dentiste, c'est la même chose : je me sens mal : mon cœur bat de plus en plus vite, je respire difficilement, mes mains tremblent et j'ai l'impression que mes jambes vont me lâcher, bref j'ANGOISSE !! Rien que d'en parler, j'en ai la chair de poule !

Ca vous arrive à vous aussi ?

Près d'une personne sur deux a peur d'aller chez le dentiste. Il y a des gens qui ont tellement peur qu'on appelle cela une phobie : la stomatophobie, c'est la phobie du dentiste.

Qu'elle soit petite ou grande, la peur du dentiste peut avoir des conséquences négatives et parfois graves : notamment repousser le plus loin possible les soins dentaires, ou pire ne plus y aller du tout !

Un **cercle vicieux** peut alors apparaître : la peur vous fait éviter les soins dentaires et ce n'est qu'en cas d'extrême urgence que vous y allez. Cette urgence va nécessiter souvent un traitement lourd, invasif qui va augmenter les sensations désagréables et renforcer la peur.



### D'où vient cette peur?

Chez la plupart des personnes, la peur remonte à une expérience désagréable qu'elles ont vécue, vue ou entendue.

### Que faire ?

De nos jours, les dentistes sont de plus en plus ouverts: discutez avec lui/elle de votre peur.

Réfléchissez sur votre peur: finalement, de quoi avez-vous peur ? : de l'aiguille, de l'odeur, de la fraise ...

La plupart des peurs concernent celle d'avoir mal, peur de découvrir plusieurs soins à faire, peur de la pique, du bruit des instruments ou simplement peur de ne pas savoir ce que le dentiste fait à l'intérieur de notre bouche.

## J ai peur du dentiste

### Quel traitement ?

Plusieurs solutions existent, les plus rapides étant de « déconnecter » la personne de la réalité ( par exemple en la mettant sous anesthésie générale, sous hypnose ou sous médicaments qui vont calmer la peur) pour lui permettre de recevoir des soins. Mais dans ces cas, on ne traite pas la phobie: la personne aura toujours autant peur lors du prochain rdv.

Des méthodes de sophrologie ou relaxation peuvent également aider.

Si la personne veut traiter sa phobie, elle sera plutôt orientée vers une thérapie, notamment cognitivo-comportementale qui aura pour but de diminuer voire faire disparaître la phobie; la personne n'aura plus ou aura moins peur d'aller chez le dentiste.

Parlez-en à votre dentiste ou votre médecin traitant !

### Et chez nos petits ?

C'est bien souvent la peur des parents qui se transmet à l'enfant. Amenez quelques fois votre enfant chez le dentiste pour des visites de contrôles (sans soin), et n'attendez pas qu'il y ait un gros soin à faire pour sa première expérience.

Un petit livre ? « Aaaaah ! Pas le dentiste ». Stéphanie Blake.