

● **Alignement** ● **Dents blanches**

POUR UN SOURIRE ÉCLATANT !

Garder ou retrouver un joli sourire vous paraît impossible... Pourtant! Une multitude de techniques, pas forcément chères, rendent ce rêve réalisable. Même si la nature n'a pas été généreuse, si vos dents se sont colorées ou déplacées, tout se corrige!

NOS EXPERTS



DR PAUL CATTANEO
dentiste référent pour les nouvelles technologies auprès de l'ADF*



DR ANNE CLAISSE
docteur en chirurgie dentaire, maître de conférence (université de Lille)



DR FRANÇOIS GROSSETTI
dentiste spécialisé en esthétique



DR DAVID GUENASSIA
dentiste spécialisé en esthétique

Marien, 28 ans a franchi le pas. « Je voulais faire un blanchiment avant mon mariage, mais comme j'avais des taches sur les dents qui dataient de mon enfance, les dentistes me disaient que ça ne partirait pas et qu'elles seraient encore plus visibles après! Et puis j'ai trouvé un spécialiste qui a accepté. Le blanchiment a été très progressif. Les taches sont bien estompées, à peine perceptibles. J'ose de nouveau sourire et ça m'a vraiment donné confiance en moi. » De belles dents blanches qui croquent la vie, qui dessinent une bouche avenante, sont un atout, ne serait-ce que pour se sentir bien. Le fait de sourire déclenche la production dans le cerveau d'endorphines, ces fameuses hormones du bonheur, fait baisser la tension artérielle et ralentir le rythme cardiaque. Nul doute, sourire, c'est presque un mé-

LE SAVIEZ-VOUS?

Si chez les femmes, le sourire de Julia Roberts est plébiscité, chez les hommes, c'est celui, tellement communicatif, d'Henri Salvador. Il rafle tous les suffrages, loin devant Jim Carey et George Clooney!

Source : enquête du Musée du sourire.

dicament! D'autant que le sourire est communicatif. Souriez. On vous sourira en retour. Alors, plus question de garder des dents prématurément jaunies, usées ou qui se chevauchent beaucoup. Pour sourire sans complexe, il faut s'occuper de ses dents.

De nouvelles techniques très performantes

Hygiène buccale, rendez-vous réguliers chez le dentiste, chasse aux ennemis de l'émail (tabac, grignotage entre les repas, sodas sucrés...), c'est la base. Ensuite, on agit. Du détartrage, qui redonne de l'éclat à notre denture, aux facettes pour celles qui veulent un sourire de star, en passant par les dentifrices blancheur, les traitements éclaircissants au fauteuil, les réalignements dentaires... quelle que soit votre attente, il existe une solution adaptée. Au prix qui vous convient et surtout en évitant les pièges. Car si le sourire a la cote, les marchands de sourire sont nombreux. Et tous ne sont pas nos amis. ■

CENDRINE BARRUYER

*Association dentaire française.

INSOLITE

Le sourire a son musée

Il est virtuel, n'existe que sur Internet. Mais on peut y admirer toute une galerie de sourires photographiés et mis en beauté par des artistes contemporains réputés. Sourire énigmatique du Bouddha, sourires juvéniles, sourires glamour ou timide, généreux ou carnassier, narquois ou conquérant, d'ici et d'ailleurs... www.museedusourire.com

22

C'est le pourcentage des Français qui se brossent les dents 3 fois par jour.

Source : Union française pour la santé bucco-dentaire (2004).

Les dentifrices blanchissants nettoient et redonnent de l'éclat



Éliminer la plaque et éclaircir la dentition, c'est le rôle des dentifrices blanchissants. Des produits qui peuvent être utilisés en toute sécurité, pour autant qu'on soit attentif à sa santé bucco-dentaire.

En fait, les dentifrices « blanchissants » ne blanchissent pas : ils redonnent de l'éclat au sourire. De manière mécanique en améliorant l'élimination de la plaque et en atténuant les taches. Les dents nettoyées sont « polies », reflètent mieux la lumière et paraissent plus éclatantes. Quant aux dentifrices à « effet optique », ils contiennent des pigments bleus (pour colorer les dents) ou rouges (pour faire ressortir la couleur de la gencive). En augmentant les contrastes, ils donnent l'impression que les dents sont plus claires. Le résultat est alors un trompe-l'œil.

50
C'est le pourcentage d'Européens pour qui se brosser les dents prend moins de 2 minutes, 63 % en Italie, 38 % en Allemagne et 47 % en France.
Source : étude Ipsos (2012).

C'est quoi un bon dentifrice éclaircissant ?

Tous les dentifrices sont de bons dentifrices, car ils doivent respecter la norme ISO 11609, qui limite

NOTRE SÉLECTION

Pour un résultat optimal, il est conseillé d'effectuer d'abord un bilan dentaire, afin de vérifier l'état des gencives, l'usure des dents, et soigner une éventuelle hypersensibilité dentaire. Le dentiste en profitera aussi pour proposer un détartrage. La séance s'achèvera par le passage d'une petite brosse rotative qui, enduite d'une pâte, polira la surface des dents. Ce polissage ralentit l'apparition des taches.



1 FLUORÉ
Avec de la silice hydratée pour ses propriétés abrasives, du pyrophosphate tétrasodique pour contrôler le tartre, ce dentifrice renferme aussi un taux élevé de fluor (1450 ppm).
Fluocaril blancheur, 7 € le tube de 125 ml ou 9 à 10 € le lot de 2 tubes de 75 ml en promotion. Pharmacies.



2 NETTOYANT
Non abrasif, il contient de la chlorhexidine (pour éliminer la plaque) et des particules de bicarbonate micro-pulvérisées pour un polissage doux des dents et un nettoyage en profondeur des taches.
Elgydium Blancheur, entre 4,50 et 6 € le tube de 75 ml. Pharmacies.

leur pouvoir abrasif. Le RDA (relatif dentin abrasivity), indice d'abrasivité de la pâte dentaire, doit être situé en dessous de 250. Il est compris entre 80 et 250. « *Mais il n'est pas mentionné sur les emballages*, précise le Dr Paul Cattaneo, référent auprès de l'Association dentaire française. *Il faut faire confiance aux mentions indiquées par les fabricants.* »

Tous les dentifrices sont légèrement éclaircissants. Ainsi, la silice hydratée est présente dans beaucoup de pâtes dentaires. Dans un dentifrice classique, elle est broyée jusqu'à ce que les grains atteignent un diamètre de 8 microns. Dans les formules blanchissantes, le diamètre des grains est en général de 10 microns pour un effet abrasif supérieur.

Quels sont leurs ingrédients phares ?

Il s'agit d'éléments abrasifs (silice, carbonate de calcium...), des produits qui, de manière mécanique et chimique, favorisent l'élimination des taches (bicarbonate de soude...), des agents polissants (perlite), de l'hexamétophosphate de sodium, qui prévient l'accumulation du biofilm (plaque dentaire), du dioxyde de titane, un pigment opacifiant. Certains contiennent, en outre, du peroxyde d'hydrogène (éclaircissant) à faible dose ou d'autres actifs comme, par exemple, des « agents nacrants » censés rendre la dent plus lumineuse.

On peut les associer à un révélateur de plaque. Peu utilisés en France, ils permettent d'optimiser les brossages.

Peut-on les utiliser tous les jours ?

Depuis l'instauration en 1998 de la norme ISO, on considère qu'on peut y avoir recours sans risque au quotidien. Certaines conditions néanmoins sont requises : avoir un brossage qui convient (des mouvements doux), une brosse adaptée c'est-à-dire souple (jamais de poils durs). « *L'utilisation régulière d'un dentifrice blanchissant permet de réduire l'apparition de taches et aide vos dents à paraître plus blanches* », ajoute le Dr Cattaneo.

C'est efficace en combien de temps ?

L'effet blancheur est immédiat pour les dentifrices optiques. Pour les pâtes abrasives, il faut attendre une quinzaine de jours pour voir véritablement le résultat.

Que penser des poudres blanchissantes ?

« *Évitez-les !* », conseille le Dr Cattaneo, elles peuvent se révéler très agressives et favoriser l'hypersensibilité dentaire. Le bicarbonate en poudre vendu en pharmacie est lui aussi à utiliser avec précaution. On évite la brosse à dents et on le dépose sur le doigt, puis on masse



DITES, DOCTEUR...

Quelle brosse à dents choisir ?

« *Pour ceux qui aiment les brosses à dents manuelles, je conseille Inava de chez Pierre Fabre, déclare un dentiste, spécialisé en esthétique. Il en existe aussi d'excellentes chez un fabricant suisse (Curaprox), dont les poils sont très doux et très efficaces. Bien sûr, la Rolls du brossage, c'est la brosse électrique. Le produit de base, Oral B, a un rapport qualité prix correct. Je conseille Philips Sonicare : les poils sont souples, les vibrations douces, on ne les sent pas et pourtant, ça explose la plaque. C'est bien d'associer au brossage, le fil dentaire et le stimulateur gingival (pointe silicone). Avec une bonne hygiène et le brossage, le blanchiment dure plus longtemps.* »

doucement, ou bien on se sert d'un stimulateur gingival, sorte de petite pointe silicone. On peut ainsi enlever les taches sans rayer l'émail. Il faut également se méfier des dentifrices de fabrication maison faits à base de charbon ou d'argile. Et ne pas se brosser les dents avec du jus de citron ! La granulométrie (effet abrasif susceptible de fragiliser la dent) de ces produits est importante.



3 DOUX

Peu abrasif, ce dentifrice convient aux dents sensibles. Il est enrichi en nitrate de potassium, un agent qui pénètre à l'intérieur de la dent et crée une protection apaisante pour le nerf. **Sensodyne soin blancheur, entre 4 et 5 € le tube de 75 ml. Pharmacies, grandes et moyennes surfaces.**



4 NATUREL

Une référence en matière d'actifs d'origine naturelle ! Ce dentifrice contient notamment du thé blanc bio, du bicarbonate, de la sauge, de la menthe et de la silice hydratée. Il est aussi enrichi en fluor. **Vademecum bio Blancheur naturelle, 2,50 à 3,50 € le tube de 75 ml. Grandes et moyennes surfaces.**



5 EFFET OPTIQUE IMMÉDIAT

Tous les dentifrices de cette marque optimisent la couleur des dents. Celui-ci contient de l'oxygène actif, qui blanchit, et du calcium liquide (Replenium), qui restaure la surface de l'émail. **Email Diamant Blancheur absolue, env. 4,70 € le tube de 75 ml. Grandes et moyennes surfaces.**

Les techniques de blanchiment éclaircissent et éliminent les taches

Il est aujourd'hui possible de venir à bout des colorations, à l'extérieur comme à l'intérieur de la dent. Principal agent utilisé : l'eau oxygénée, que l'on trouve dans les kits utilisables à domicile comme chez le dentiste.

Les détartrages et les dentifrices blanchissants agissent sur les taches externes présentes à la surface des dents, c'est-à-dire sur les taches dues au tabac, à une hygiène dentaire insuffisante et aux différents colorants alimentaires (thé, café, curry, vin rouge, myrtilles, safran). Mais lorsque la coloration est interne, ils sont inopérants. Des dents jaunes ou grises resteront sombres, même si l'on passe des heures à les nettoyer. Explication : c'est la dentine à l'intérieur de l'émail qui donne la coloration aux dents. Cette dernière peut être innée ou acquise au fil des années.

Les dents grises, qui sont les plus difficiles à traiter, sont généralement la conséquence de traitements médicamenteux (certains antibiotiques), souvent pendant l'enfance.

Les dents jaunes sont dues au vieillissement naturel (densification de la dentine), mais surtout à la pénétration progressive, à l'intérieur de la dent, des colorants de l'environnement (aliments, soda, tabac, café, thé...). Pour les éclaircir, il faut donc un produit qui traverse l'émail. « Le

principe de l'éclaircissement, c'est l'oxydation de molécules foncées, explique le Dr Anne Claisse, docteur en chirurgie dentaire et maître de conférence à l'université de Lille. Les produits utilisés (peroxyde d'hydrogène ou "eau oxygénée", peroxyde de carbamide, perborate de sodium) ont donc tous un point commun, ils libèrent de l'oxygène. »

Existe-t-il des contre-indications ?

Si la bouche est saine, il n'y a pas de danger. Si elle ne l'est pas (gingivite, collets dénudés, hypersensibilité dentinaire...), le dentiste devra d'abord traiter les problèmes, et ensuite seulement il pourra procéder à l'éclaircissement. Par contre, celui-ci est déconseillé chez les femmes enceintes. Elles ont en effet des dents plus sensibles et des gencives plus facilement enflammées. Il est interdit chez les moins de 18 ans (la législation est cependant en voie de modification). Enfin, il est important de savoir que beaucoup de praticiens refusent de traiter les fumeurs. Sauf s'ils arrêtent de fumer !

Cela rend-il les dents poreuses ?

« Non. En revanche, dans les heures qui suivent le traitement, la dent est déshydratée, explique le Dr Grossetti, dentiste spécialisé en esthétique. C'est pour cette raison qu'il ne faut rien manger ou boire juste après, car la dent va tout absorber ! Ce qu'on fait en cabinet est inoffensif, alors que l'acide citrique du jus de citron et des sodas ou, pire, l'acide phosphorique (agent très corrosif) d'une boisson gazeuse réputée sont très agressifs pour l'émail. »

73
C'est le pourcentage de Français ignorant que l'érosion dentaire est irréversible.

Source : étude Ifop GSK (2013).

Pourquoi ne fait-on plus de séances chez le dentiste ?

Cela se faisait quand les dentistes pouvaient utiliser des dosages plus élevés. Depuis juillet 2013, le traitement se fait intégralement à domicile. Pour les personnes vraiment très pressées, la première séance peut encore se faire au fauteuil avec une lampe pour booster et des activateurs, mais la concentration en produit blanchissant n'excède pas 6 %.

Est-ce que ça marche sur toutes les taches ?

Non, cela ne fonctionne pas sur toutes les taches. Certaines, par exemple celles dues aux fluoroses (intoxication au fluor), sont assez résistantes. On peut les améliorer mais elles ne disparaîtront pas complètement. Celles dues aux amalgames ne disparaissent jamais. Cela ne marche pas non plus sur les couronnes en céramique. La seule solution dans ce cas est de changer sa prothèse.



Personne n'a les dents complètement blanches. Les dentistes utilisent des nuanciers pour définir la couleur possible en fonction de leurs caractéristiques.



40 000

C'est le nombre de chirurgiens-dentistes en France. Parmi eux, une poignée se sont lancés dans la dentisterie esthétique et proposent différentes méthodes d'éclaircissement dentaire. Ils se sont dotés d'une société savante, la SFDE (www.sfde.fr).

6 TÉMOIGNAGES

Vincent, 31 ans

“Le troisième jour, les résultats étaient visibles”

Depuis l'enfance, j'ai des dents très grises. Sans doute une conséquence d'un traitement aux tétracyclines. Quand le dentiste, qui réalignait ma denture, m'a proposé un blanchiment sous contrôle médical, j'ai accepté. Aujourd'hui, je suis passé de la teinte 5, la plus foncée qui existe, à une teinte 2. Comme les dents étaient vraiment très grises, il va falloir un traitement d'entretien tous les six mois pour atteindre la teinte 1. Après, il suffira de la faire tous les deux ans.

Ophélie, 23 ans

“J'ai été bluffée par le résultat !”

Mes dents sont naturellement assez foncées, comme beaucoup de gens de ma famille. Le dentiste m'a dit que j'avais une teinte de 4 sur 5 (0 étant la plus claire : teinte des dents de lait), correspondant à la couleur des dents de personnes d'âge mûr. Maintenant, j'ai atteint la teinte 2. Je pensais que faire ça tous les soirs durant une heure serait contraignant. En fait, c'est très simple. Je n'ai constaté qu'un seul effet secondaire : une sensibilité à l'eau froide au cours du traitement.

L'éclaircissement sous contrôle du dentiste

LA PROMESSE Retrouver en une à trois semaines une teinte 1 ou 2, c'est-à-dire des dents très claires.

Le processus comporte un examen préalable de la denture, des gencives, des radios dentaires, et surtout, ce qui coûte le plus cher, la réalisation de deux gouttières en plastique souple sur mesure. D'autres frais peuvent s'y ajouter si des soins sont nécessaires (détartrage, obturation...), mais ceux-ci relèvent de la cotation Sécurité sociale. Ils vous seront remboursés, contrairement à l'éclaircissement qui est intégralement à vos frais.

LE COÛT En moyenne entre 400 et 700 €, selon la région et le standing du cabinet dentaire.

LE RÉSULTAT Il est progressif et se poursuit même dans les jours qui suivent la fin du traitement. Sauf dans les cas de dents extrêmement sombres, le blanchiment permet en un seul traitement de revenir à la teinte escomptée. L'effet per-

siste aisément pendant un an ou deux. À condition toutefois de bien prendre soin de sa denture au quotidien : arrêter les sodas et la sauce soja, boire son café avec du lait ou se rincer la bouche après, utiliser un gratte-langue, mâcher un chewing-gum sans sucre après le repas, préférer les thés verts aux thés noirs, opter pour les thés bio et en vrac... Ensuite, il est utile de recommencer le processus de blanchiment.

Bonne nouvelle : les gouttières faites sur mesure sont réutilisables, il n'y a alors plus qu'à payer le prix du gel, soit quelques dizaines d'euros. À la fin du traitement, 3 jours de fluoromédicament (Fluocaril® 20000 ppm) permettent de fixer le résultat.

Le peroxyde d'hydrogène n'est, en revanche, pas très efficace sur les dents dépulpées (dents mortes de couleur noirâtre). Les dentistes avaient coutume d'injecter à l'intérieur de la dent du perborate. La pratique est aujourd'hui interdite.



Les gouttières avec activateur LED (illustrations ci-contre) diminuent le temps de pose.

Les kits de blanchiment (stylo, gouttières, strips) à domicile

LA PROMESSE Faire aussi bien que le blanchiment chez le dentiste!

Ces kits se présentent sous diverses formes : gouttières que l'on remplit de gel, « stylo » à passer sur les dents, pinceau, strips... Et pour certains produits, « lampe activatrice ».

LE COÛT Entre une dizaine d'euros pour un stylo et une cinquantaine d'euros le kit avec trois gouttières.

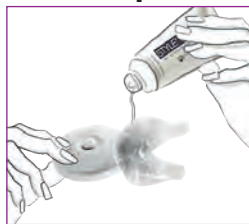
Voire plus, s'il s'agit d'un pack complet proposé avec une LED intégrée accélérant le blanchiment.

LE RÉSULTAT Assez modeste pour les dispositifs style pinceau ou stylo, car les produits n'ont pas le temps de pénétrer dans la dent. Résultats très discrets pour les strips.

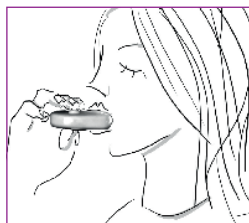
Les kits avec gouttières sont plus convaincants. Ils s'inspirent des traitements proposés par les dentistes (15 jours, une heure par jour). Mais ces gouttières standards peu occlusives laissent pénétrer la salive, ce qui dilue rapidement le produit. Par ailleurs, depuis le 31 octobre 2012, le dosage autorisé de peroxyde d'hydrogène dans les produits en vente libre est 60 fois plus faible que pour ceux utilisés sous contrôle médical. Pour contourner la loi, de plus en plus de produits sont « sans peroxyde » (BeconfiDent, WhiteCare...). Une mention qui peut dissimuler la présence de perborate de sodium (NaBO_3), un décapant inorganique que l'on retrouve dans les lessives et les détachants, et qui est classé CMR (cancérogène, mutagène et reprotoxique). Il est désormais interdit. Afin de conserver un effet blanchissant, les fabricants ajoutent donc divers adjuvants. « Certains produits ont un pH extrêmement bas qui attaque l'émail », met en garde le Dr Claisse.

GOUTTIÈRES + LAMPE LED

Mode d'emploi



1 Appliquer une couche de gel éclaircissant en haut et en bas de la gouttière et mettre en marche l'activateur LED.



2 Positionner le dispositif dans la bouche pendant 10 minutes.



3 Répéter l'opération 6 fois dans la journée en évitant de fumer et de boire du thé ou du café.

32
C'est le pourcentage d'Européens estimant que la salive a un impact positif sur leur santé bucco-dentaire, dont plus de 63% en France.

Source : Ipsos (2012).

INFO PLUS

Les bars à sourire l'ont finalement perdu...

Ils fleurissaient un peu partout il y a quelques années, leur nombre s'est effondré. La cause : les modifications de la législation, qui ne les autorise plus à utiliser des concentrations importantes de peroxyde d'hydrogène. Résultat : leur efficacité est devenue médiocre et les clients désertent. Il est en effet impossible

d'obtenir un vrai blanchiment avec les produits légalement autorisés. D'où la tentation d'utiliser des adjuvants, comme des acides corrosifs (perborate de sodium) : ça marche, mais sans contrôle, cet agent peut être nocif pour l'émail, la vitalité des dents saines et surtout, il est contre-indiqué chez la femme enceinte.



Lorsque le blanchiment ne suffit pas ou lorsque s'ajoutent aux problèmes de couleur, des anomalies de positionnement ou de forme des dents, le réalignement dentaire et les facettes peuvent donner des résultats exceptionnels. Mais le prix est élevé.



Promesse d'un nouveau sourire, les appareils d'orthodontie pour adultes se font plus discrets.

Les autres techniques qui redonnent le sourire

Aligner les dents mal positionnées

La couleur d'une dent, c'est aussi la lumière qu'elle réfléchit. « *Lorsque des dents sont mal positionnées, certaines peuvent faire de l'ombre à d'autres et donner l'impression de dyschromies* », explique le Dr David Guenassia, dentiste spécialisé en esthétique. La solution consiste à réaligner les dents. Sans se lancer dans un traitement de 18 mois, la remise en place des 6 dents les plus visibles de l'arcade peut se faire en 3 ou 4 mois, suivie d'une contention, pour un coût de l'ordre de 2000 €. Aligner les dents est possible à tout âge, et si les adultes préfèrent souvent les méthodes linguales (bagues cachées, collées derrière les dents), le port d'un appareil d'orthodontie visible est de plus en plus admis socialement. Repositionner les dents rajeunit le sourire et, bien alignées, elles sont plus faciles à nettoyer, de même, en cas de blanchiment, le résultat est plus durable.

Poser des facettes qui harmonisent la denture

Autrefois, pour coller une belle facette sur une dent, il fallait enlever une pellicule d'émail, donc mutiler la dent. L'apparition de colles ultra-performantes et de nouveaux matériaux permet désormais de poser des facettes ultrafines très résistantes, sans travail préalable sur les dents. La facette permet de choisir exactement la teinte voulue (le résultat est définitif). On peut aussi modifier la forme de certaines dents. Enfin, la pose de facette renforce la dent. C'est particulièrement vrai

pour les personnes qui « bruxent » (grincent ou serrent les dents) et qui ont usé leurs dents. Les facettes vont permettre de recouvrir la partie externe mais aussi redonner de la hauteur en cas d'usure et ainsi rééquilibrer l'occlusion. Un traitement dont le seul défaut est le coût très élevé, qui peut aller jusqu'à 1500 € par dent, car c'est du sur-mesure. Et en général, il faut traiter 6 à 8 dents par arcade ! Le résultat est très naturel, car les facettes sont opaques et non pas blanches.

Combiner les deux méthodes

Compte tenu de la finesse des facettes, il peut être utile de procéder à un blanchiment sur certaines dents avant de les poser. Il est aussi intéressant d'associer un discret réalignement dentaire avant la pose de facettes pour obtenir un résultat optimal. Mieux les dents seront positionnées, plus il sera possible de réaliser des facettes fines. En cas de bruxisme, il est parfois nécessaire de réaligner les collets (entre la couronne et la racine) avant de poser les facettes.

INFO PLUS

Le piège des facettes pas chères

Comme en couture, il existe du sur-mesure et du prêt-à-porter. Il est possible de se procurer des facettes « toutes faites ». C'est 2 à 4 fois moins cher et c'est tentant... Mais, dans la plupart des cas, le résultat est décevant, très artificiel!

