



En boulangerie-pâtisserie, l'atmosphère renferme des sucres en suspension qui induisent une déminéralisation de l'émail susceptible de conduire à la formation de caries.

Comment éviter la carie du boulanger-pâtissier ?

Travailler dans un laboratoire de fabrication expose à un risque accru de carie dentaire. Voici nos conseils pour préserver des dents en bonne santé.

L Boulangers, pâtisseries, confiseurs, chocolatiers... tous sont concernés par ces caries très caractéristiques. En cause ? Une atmosphère qui renferme de nombreux sucres en suspension : amidon de farine, sucre glace, vapeurs des sirops, etc. Ces substances inhalées se retrouvent dans la bouche, où des bactéries présentes sur les dents s'en nourrissent pour former des acides. En résulte une déminéralisation de l'émail susceptible de conduire à la formation de caries. Sans compter sur l'habitude de goûter des mets préparés, qui augmente encore le risque carieux.

La carie du pâtissier se développe principalement au niveau du collet des dents, zone limite entre la dent visible et la gencive. Il s'agit également, le plus souvent, de caries multiples. « Une étude réalisée par le Régime spécial des indépendants avait révélé que les boulangers-pâtisseries consommaient quatre fois plus de soins dentaires et avaient cinq fois plus de couronnes que le reste de la population », détaille le docteur Christophe Lequart, vice-président et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire. Cependant, la carie n'est pas reconnue comme maladie professionnelle pour ce secteur professionnel en France.

Checklist de la prévention

- Procédez à un brossage des dents trois fois par jour, dont une après la fin de votre journée de travail.
 - Utilisez un dentifrice bifluoré. « Les dentifrices moyens contiennent 1450 ppm de fluor, minéral qui renforce l'émail des dents. Les bifluorés en contiennent 2500 », développe le Dr Lequart. Il existe des dentifrices hyperfluorés contenant jusqu'à 5000 ppm de fluor, délivrés en pharmacie sur prescription pour les personnes de plus de 15 ans souffrant de nombreuses lésions carieuses.
 - Évitez de vous rincer la bouche après le brossage, recrachez simplement l'excès de dentifrice et de salive. « Le fluor a une action topique, il doit rester en contact direct avec l'émail pour agir », explique le chirurgien-dentiste. Au besoin, complétez le rinçage avec un bain de bouche quotidien fluoré.
 - Procédez à un nettoyage systématique des espaces interdentaires avec du fil ou des brossettes avant de vous brosser les dents. Rincez-vous la bouche à plusieurs reprises dans la journée pour éliminer une partie de l'acidité accumulée, à l'eau claire.
 - Portez un masque de protection individuelle pour réduire la quantité de substances sucrées inhalées.
 - Mastiquez des chewing-gums sans sucre afin de stimuler la production de salive. Elle neutralise les acides et amène des minéraux utiles pour renforcer l'émail.
- Des rendez-vous de contrôle chez un dentiste sont à prévoir tous les six mois afin de vérifier l'état de vos dents ou de soigner au plus vite un début de carie si besoin. Votre chirurgien-dentiste peut éventuellement vous proposer d'appliquer des vernis fluorés sur les dents, afin d'en renforcer la structure. ■

Violaine Badie

Infos sur www.mabouchemasante.fr