



Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

SANTÉEDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 711 du 29 Mars 2023

Soulager **maux de** **dents** : **Remèdes**



6 OPTER POUR CETTE RECETTE NATURELLE

Aliments pour la santé
des dents

6

Gencives qui saignent :
causes et traitements

5

5^{ème} édition du MaBEST :
les couleurs s'annoncent

7

**DON DE Sang**

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

 **CNTS** | Centre National de
Transfusion Sanguine

 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Perte des dents : Signes d'alerte

Le parodontite est une partie de la dentition composée d'os de soutien, de tissus, de fibres et des gencives. La santé de cette partie de la mâchoire est aussi importante que la santé des dents. Si le parodontite est mal en point, il y a des risques qu'on les perde.

1 Un changement de couleur des gencives

La texture normale de nos gencives est dite en peau d'orange avec une couleur rose si on a la peau claire, tirant sur le marron si la peau est noire. La maladie gingivale entraîne une destruction des ligaments et de l'os autour de la racine de la dent. Quand les gencives virent au rouge et saignent, il est temps de consulter, car c'est le signe d'une inflammation de la gencive appelée gingivite. Celle-ci peut être parfois associée à une infection. Il ne faut jamais négliger un changement de couleur accompagné de saignements des gencives, ce qui est encore trop souvent le cas aujourd'hui.

3 Des saignements des gencives

Des saignements fréquents peuvent être l'un des signes d'une maladie gingivale comme une gingivite ou une parodontite. Il ne faut pas négliger des saignements récurrents, même légers, au niveau des gencives. En effet, le saignement gingival récidivant constitue pratiquement toujours la manifestation d'une gingivite d'origine bactérienne. Si l'on n'élimine pas cette inflammation, elle conduira lentement mais progressivement vers une parodontite. Celle-ci pouvant entraîner la perte d'attache de la dent.

5 Des dents qui bougent

On sent qu'une ou même plusieurs des dents sont branlantes, même légèrement. Lorsqu'une inflammation des gencives s'installe, cela entraîne bien souvent une perte des tissus de soutien au niveau des dents. L'os se résorbe et une partie de la racine se trouve dénudée. Les dents bougent alors légèrement. Leur perte spontanée est une conséquence directe des maladies parodontales.

7 Le déplacement des dents

Jusqu'à présent, les dents étaient très alignées, mais les incisives du haut se sont légèrement écartées l'une de l'autre. Un état d'inflammation prolongée et non soignée autour des dents peut détruire les tissus et l'os. La langue qui « tape » derrière les incisives du haut avec la perte de support emmène les dents de devant à s'ouvrir en éventail. C'est un signe qui montre un risque de perdre ses dents.

2 Un gonflement de la gencive entre les dents

On constate que les gencives à certains endroits de la mâchoire ont augmenté de volume. Il peut s'agir d'un abcès au niveau du parodontite, soit la constitution d'une poche avec la présence de bactéries, entre la gencive et la racine de la dent. Cela peut être le signe d'une parodontite, une maladie qui entraîne la perte des dents.

4 Une sensibilité accrue des dents

Les gencives virent au rouge, sont douloureuses au moment du brossage des dents ou quand on mange. Ces symptômes sont les signes d'une inflammation gingivale. A mesure que celle-ci progresse, les gencives deviennent de plus en plus sensibles, puis douloureuses, suivies d'une hypersensibilité dentaire au chaud et au froid, ainsi qu'aux aliments sucrés. Cette hypersensibilité provient d'un déchaussement d'une partie de la racine dentaire.

6 Une mauvaise haleine

La mauvaise haleine est due à la présence de bactéries qui prolifèrent, stagnent dans la cavité buccale, en particulier dans les poches parodontales, et dégagent des composés volatils nauséabonds. L'apparition d'une mauvaise haleine peut être un des signes accompagnant les parodontites. Une bonne hygiène bucco-dentaire avec un brossage des dents est indispensable. Utiliser une brosse à dents ou du cure-dent. Accompagner cette pratique d'au moins une visite annuelle chez le dentiste.

8 Un déchaussement des dents

Dans le miroir, les dents apparaissent plus longues en bouche. Lorsqu'une gingivite, puis une parodontite s'installent, la gencive diminue progressivement, dévoilant, en plus de la couronne dentaire, une partie de la racine. Sans intervention pour réduire et soigner le déchaussement, une sensibilité dentaire apparaît suivie de la perte des dents touchées.

par Elom AKAKPO

Source : Dr Christophe Lequart, Chirurgien-Dentiste (France)

PHARMACIE DE GARDE Du 27 Mars au 03 Avril 2023

ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIERIS	Bd. Houphët-Boigny	96 80 09 50
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERRAND Nyékonakpô	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Casablanca	70 45 78 74
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoïno Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe	70 54 29 07
MADINA	Wuiti en face de la cité de la CNSS	91 18 33 33
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Atitigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Afiao Apédokôé Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 257, AGBALEPEDOGAN, Killimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agôé-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agôé-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agôé-Nyivé Kégué	70 40 29 06
ST MICHEL	Située à Agôé-Nyivé non loin de Brasserie BB	70 43 30 43
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, près de l'Agence CEET Agôé	70 21 26 26
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP	99 47 00 70
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIVEYE	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agôé-Nyivé	90 65 21 90
ESPACE VIE	Agôé Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agôé-Fiovi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
ZOSSIME	Route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	Sanguera, Kilikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
LE ROCHER	Agôé zongo, sur la route national N°1	92 30 06 56
ASSURANCE	Adetikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida	99 27 36 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal

Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agôé stade
Main de Dieu	Agôé Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoïno
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Same com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assignagé
Edi Togo	

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence
de Communication et de
Marketing Social,
SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Joseph GANGUI
Arnand KONDO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

20 Mars/Journée mondiale de la santé bucco-dentaire

« Sois fier de ta bouche »

Il est connu et reconnu qu'être en bonne santé passe par une santé bucco-dentaire optimale. En effet, nombreuses sont les études menées sur la corrélation entre la santé du corps et celle de la bouche et qui attestent que de nombreuses pathologies augmentent du fait d'une mauvaise hygiène voire santé bucco-dentaire et parmi ces pathologies figurent le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore les risques

d'accouchements prématurés.

Dans un rapport de situation sur la santé bucco-dentaire dans le monde publié par l'OMS en novembre 2022, il ressort que près de la moitié de la population mondiale, 45 %, soit 3,5 milliards de personnes, souffre d'affections bucco-dentaires et que trois personnes touchées sur quatre vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire. Outre les pathologies citées plus haut,

une mauvaise santé bucco-dentaire est la cause chaque année, selon le même rapport de l'OMS, de l'apparition de quelque 380 000 nouveaux cas de cancers de la cavité buccale. D'où l'adoption par l'Assemblée mondiale de la santé d'une stratégie mondiale sur la santé bucco-dentaire dont l'ambition est de parvenir à la couverture sanitaire universelle en santé bucco-dentaire pour tous les individus et toutes les communautés

d'ici à 2030. De son côté, la Fédération Dentaire Internationale (FDI), dans le cadre de la sensibilisation du grand public à la nécessité de veiller à bien prendre soin de sa santé buccale, a choisi pour sa campagne 2021-2023, le thème « Sois fier de ta bouche ». Une occasion idoine de rappeler les bons gestes pour bien prendre soin de notre santé bucco-dentaire.

par Jean ELI

Hygiène bucco-dentaire : Interview du Docteur Odette Sikavi Fagbégnon, Chirurgienne-Dentiste

« Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut conduire à de graves maladies. Pour cela, ... se brosser les dents au moins deux fois par jour, surtout le soir »

Plus de 480 millions de personnes souffrent de maladies bucco-dentaires dans la région africaine de l'OMS. Qu'est-ce que la santé bucco-dentaire ? Quelle est son importance ? Comment prendre soin de sa bouche ? Voici les réponses de la chirurgienne-dentiste Dr Odette Sikavi Fagbégnon, Responsable du Cabinet dentaire « Le sourire ».



Dr Odette Sikavi Fagbégnon, Chirurgienne-Dentiste

Sante-Education : C'est quoi l'hygiène bucco-dentaire ?

Dr. Odette Fagbégnon : L'hygiène bucco-dentaire a trois (3) volets : l'hygiène alimentaire, le brossage des dents et la visite systématique chez le dentiste. D'abord l'hygiène alimentaire suppose qu'il faut « manger équilibré », c'est-à-dire manger les trois types d'aliment: glucide, protéine et lipide. Nous conseillons surtout de manger les fruits frais pour tirer le maximum de vitamines, comme la vitamine C qui renforce la gencive.

Ensuite, le brossage des dents se fait par deux (2) moyens : soit avec la brosse à dents industrielle, associée à la pâte dentifrice, soit avec la brosse à dent végétale ou le bâtonnet frotte-dent, communément appelé cure-dent, une plante très efficace pour les dents. Enfin, la visite systématique chez le dentiste suppose qu'il ne faut pas attendre les douleurs de la dent pour aller voir le dentiste. Nous conseillons une visite systématique chez le dentiste, une fois chaque 6 mois ou au pire des cas, une fois dans l'année. L'intérêt de cette visite c'est de faire le détartrage des dents, c'est-à-dire enlever la masse pathogène, les tartres qui se forment sur les dents afin d'assainir la bouche. Ces tartres sont à l'origine de maladies bucco-dentaires, comme la gingivite. Cette visite permettra aussi de détecter d'éventuelles maladies ou d'amener le dentiste à vous dire le type de brosse à dents ou de pâte dentifrice qu'il vous faut.

Quelle relation peut-on établir entre une bonne santé bucco-dentaire et la

santé de l'organisme en général ?

Le principe est simple : La dent est un organe vivant qui communique avec l'ensemble de l'organisme à partir des vaisseaux et nerfs. Ainsi, les bactéries (microbes) d'une infection buccodentaire passent par les vaisseaux pour entrer dans le sang (bactériémie). Ceci peut conduire à moyen ou à long terme à la dissémination de bactéries dans l'organisme par voie sanguine (septicémie). Les organes susceptibles d'être affectés dans ce cas sont : d'abord les organes environnants à savoir les yeux, l'oreille, le cerveau ; ensuite : le cœur, les poumons, les reins, les articulations. Donc, une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut affecter l'organisme tout entier et conduire à de graves maladies comme les maladies cardiovasculaires, le rhumatisme articulaire, les affections oculaires, les abcès du cerveau ou encore la sinusite.

Quelles sont les maladies dentaires les plus courantes ?

La carie dentaire est la plus fréquente des maladies de la dent. La carie est un trou qui se forme au niveau de la couronne de la dent. Elle commence par l'email et évolue par étape vers l'intérieur de la dent. Elle se produit sous l'influence de la présence des microbes dans la bouche qui transforment les produits sucrés en substances acides qui attaquent l'email des dents puis évolue vers la dentine, l'ivoire et la pulpe. La mauvaise hygiène dentaire et l'abus des sucreries sont ses principales causes.

A par la carie, il y a la gingivite,

l'inflammation de la gencive par la plaque bactérienne en l'absence d'hygiène buccodentaire. Elle se traduit par un gonflement souvent douloureux de la gencive qui apparaît alors rouge et qui peut saigner au moindre contact. On peut également citer les plaies buccales, les traumatismes dentaires, les cancers de la bouche, le changement de teinte des dents et l'hypersensibilité des dents.

Comment doit-on bien se brosser les dents ?

Nous nous brossons les dents tous les jours, mais nous le faisons souvent mal. La bonne technique de brossage, consiste à brosser toujours de la gencive vers la dent (du haut vers le bas, autrement dit du rouge vers le blanc), quand on prend les dents de la mâchoire supérieure ; et du bas vers le haut quand on prend la mâchoire inférieure. La technique qui consiste à frotter la dent avec une brosse à dents ou un cure-dent dans le sens horizontal n'est pas non seulement la bonne mais surtout elle a des conséquences sur les dents et les gencives. Il faut plutôt faire des mouvements verticaux et non horizontaux. Ainsi pour bien le faire, il ne faut pas serrer les deux mâchoires avant le brossage. Il faut ouvrir légèrement la bouche, brosser séparément les dents du haut, et après les dents du bas (toujours de la gencive vers la dent). Avec la même technique, il faut nettoyer les faces internes des dents. Après, nettoyer la face de la dent qui sert à mastiquer, le haut comme le bas. Enfin, nettoyer la langue et rincer la bouche à l'eau propre. Nous demandons aux gens de se brosser les dents au moins deux fois par jour, le matin mais surtout le soir avant d'aller au lit. Nous conseillons un brossage qui doit durer 3 minutes avec la brosse à dent industrielle. On en fait souvent moins. Après chaque usage, il faut bien nettoyer la brosse, la protéger et la garder à un endroit propre. La durée de vie recommandée pour la brosse à dent est trois (3) mois à condition que les poils restent perpendiculaires à la tige.

Pourquoi il n'est pas bon de se brosser horizontalement les dents ?

Quand on se brosser horizontalement les dents, les pointes des gencives qui rencontrent les dents (les papilles) s'enlèvent avec le temps. Souvent cette manière de faire use également l'email

Comment utiliser la brosse à dent végétale ou le cure-dent ?

La même technique de brossage est appliquée lorsqu'on fait usage du cure-dent. Avec le cure-dent, nous demandons que les gens y mettent beaucoup plus d'hygiène, car ce n'est pas souvent le cas. Lorsqu'on achète les cure-dents, il faut les laver (car ils sont souvent à ciel ouvert et exposés aux microbes) ; on les épluche, on nettoie, on les coupe en morceau pour usage unique, et on les met dans une boîte après les avoir séchés. Le brossage avec le cure-dent tout comme avec la brosse industrielle doit être méticuleux. On prend sa tige d'une longueur à usage unique. On mâche bien pour avoir la touffe formée, on brosse les dents une à une. On commence d'un côté et on finit de l'autre à l'extérieur et à l'intérieur et s'assurer que toutes les faces des dents sont nettoyées. Avec le cure-dent, on conseille 15 minutes qui doivent être consacrées au brossage et non à faire telle ou telle chose ou toucher tel ou tel objet et après tenir de nouveau le cure-dent. Le reste de la tige après brossage doit être jeté à la poubelle et non mis de côté pour être réutilisé. N'oublions pas de nous laver les mains avant et après le brossage des dents.

Manger trop chaud ou manger trop froid : quels risques sur les dents ?

Ce n'est pas bon de manger trop chaud et trop froid. Ce qui est surtout grave, c'est quand dans un court délai on alterne les deux : On prend par exemple un plat chaud et boit de l'eau glacée en même temps. C'est cette différence de température qui pose le problème. Ces chocs détériorent la pulpe avec le temps.

Votre mot de fin

Il est recommandé de se brosser les dents après chaque repas. Mais ce n'est pas évident car quand on sort le matin, c'est le soir qu'on revient. Donc nous demandons à la population de se brosser les dents le matin et surtout le soir avant d'aller au lit. En plus, il faut prendre le soin d'aller chez le dentiste au moins une fois ans l'année. Et puis quand on a mal à la dent, il faut aller voir un vrai chirurgien-dentiste et non des « charlatans » qui peuvent vous causer de gros ennuis de santé.

Propos recueillis par William O.

Bouche et dents saines, santé de l'organisme

L'hygiène c'est l'ensemble des principes et des pratiques tendant à préserver, à améliorer la santé. La prévention est l'ensemble des mesures qui visent à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies. On distingue trois objectifs pour la prévention : éviter l'apparition de nouvelles maladies dépister et traiter de manière précoce les maladies réduire au maximum les invalidités fonctionnelles consécutives à la maladie. En santé bucco-dentaire, il s'agit essentiellement de prévenir les caries dentaires et les parodontopathies. Pour maintenir une bonne santé bucco-dentaire, Dr Georges Tokofai, Président de l'Ordre National des Chirurgiens-Dentistes du Togo, Directeur du Centre Dentaire International de Lomé (CDIL) recommande trois règles sont à observer : l'adoption de bonnes habitudes d'hygiène alimentaire et de vie la propreté des dents et de la bouche, les visites systématiques dès le plus jeune âge chez le dentiste.



Consulter un chirurgien-dentiste

Hygiène alimentaire

Il faut avoir une alimentation équilibrée et variée : l'alimentation journalière doit comporter les nutriments principaux comme les glucides, lipides, protides, les vitamines et les minéraux. Ainsi chaque jour, les repas doivent être constitués de la viande ou le poisson ou les œufs, les céréales, les féculents, les légumes, les fruits. Il faut préférer l'eau ou le lait aux jus de fruits. Il faut préférer la consommation des aliments fibreux, un peu dur ou de consistance ferme qui facilitent l'auto-nettoyage des dents.

En dehors de ces indications, il faut éviter : **la consommation exagérée des aliments sucrés de consommer les bonbons ou sucreries le soir avant de se coucher, de consommer les sucreries en dehors des principaux repas, de grignoter des aliments sucrés tout au long de la journée. Il faut éviter les pratiques néfastes pour la santé bucco-**

d'éliminer les débris alimentaires et la plaque dentaire par frottement. Ceci réalise une résistance accrue de la dent et de la gencive. La plaque dentaire se définit comme un enduit formé des restes d'aliments et de salive qui se dépose sur les dents après un repas. Sur cet enduit, qui s'épaissit au cours de la journée, adhèrent des millions de bactéries qui vivent naturellement dans la bouche. La plaque dentaire est à l'origine du développement de la carie dentaire, du tartre et de la mauvaise haleine.

Type de brosse à dents

Il existe trois types de brosse à dents : la brosse à dents synthétique manuelle la brosse à dents électrique : pour une même durée d'utilisation a un rendement supérieur à la brosse à dents manuelle. La brosse à dents végétale ou à bâtonnet frotte-dents ou encore brosse à dents naturelle ou improprement appelée



Une bonne technique de brossage des dents

dentaires : consommer des aliments trop mous ou trop collants, ouvrir les bouteilles avec les dents, casser les os durs, manger des aliments trop chauds ou trop froids, mâcher le tabac, abus de l'alcool, tabac, se nettoyer les dents avec des objets métalliques et pointus, avec des cure-dents ou des brosses à dents végétales ou bâtonnets frotte-dents trop durs ou trop secs.

Propreté des dents et de la bouche

C'est le brossage des dents et de la bouche qui permet d'avoir et de maintenir une bouche propre. C'est le volet le plus important dans la prévention des maladies bucco-dentaires.

C'est l'acte primordial qui permet

les dents sans oublier celles du fond. Le brossage raffermi les gencives et empêche la formation du tartre. Si la gencive saigne un peu sous l'action d'une brosse à dents, il ne faut pas s'en inquiéter, elle a besoin d'être raffermie par un brossage régulier. On peut parfois le brossage au moyen des adjuvants qui sont entre autres la soie dentaire pour éliminer les débris alimentaires résiduels dans les espaces inter-dentaires.

On termine le brossage en brossant les faces internes des joues, le palais et en brossant horizontalement le dos de la langue.

La Pâte dentifrice

Le dentifrice complète l'effet mécanique de la brosse à dents en vue d'éliminer de la surface des dents et des espaces inter-dentaires les débris alimentaires

synthétique ou industrielle. Au Togo, et dans certains pays voisins, le cure-dent le plus prisé par la population s'appelle le « garcinia afzeli ». On recommande une tige à peu près de 1 cm de diamètre et de 30 cm de longueur. Elle doit être fraîche et tendre « **alovidindin en mina** ». Si la tige n'est pas tendre il faut la garder dans l'eau toute la nuit. IL est recommandé de se rincer la bouche après son utilisation car les débris qui restent entre les dents peuvent irriter la gencive ou favoriser l'apparition de la carie dentaire ou de la mauvaise haleine. Il n'est pas conseillé de garder le cure-dent dans la bouche toute la journée. Après les 5 minutes de brossage, on la jette.

Durée de vie de la brosse à dents.

Une brosse à dents synthétique ou industrielle doit être changée au plus



Cure-dents pour éliminer les microbes dans la bouche

et de réduire la plaque dentaire. La pâte dentifrice doit nettoyer et faire briller les dents sans rayer l'émail. De plus, elle laisse une sensation de propreté et de fraîcheur, en parfumant l'haleine. Le rôle de la pâte n'est pas de blanchir les dents car chaque denture a une coloration propre.

Le dentifrice est composé : de principes actifs qui ont une action précise sur les dents. La quasi-totalité des dentifrices contient du fluor, principe actif qui sert à renforcer l'émail des dents. Le fluor protège les dents contre la carie dentaire, d'excipients tels les abrasifs, les arômes, les colorants, les agents moussants. Certains dentifrices contiennent des principes actifs complémentaires tels que les antibactériens ou des agents blanchissants....

Selon l'état de la bouche (caries, gingivite, abcès, hyperesthésies...) le dentiste conseillera la pâte dentifrice adaptée. Pour augmenter donc l'effet thérapeutique du dentifrice fluoré, il est conseillé de le garder quelques instants entre le brossage et le rinçage.

La Brosse à dents végétale ou cure-dents

D'après les études scientifiques, elle est aussi valable que de la brosse à dents

tard tous les 3 mois ou dès que les brins ou poils paraissent ébouriffés ou divergents. Le brossage se fait 2 fois par jours, après les repas notamment après le petit déjeuner et surtout avant d'aller se coucher. Le brossage se fait pendant 2 à 3 minutes lorsqu'on utilise la brosse à dents manuelle avec la pâte dentifrice et au moins 5 minutes lorsqu'on utilise la brosse à dents végétale ou cure-dents.

Une brosse à dents est chargée des microbes de son utilisateur. Elle ne doit pas être prêter pour éviter toute contamination.

Visite régulière au chirurgien-dentiste

Il est recommandé au moins deux visites par an chez le dentiste même si apparemment on estime n'avoir aucun problème en bouche. La première visite chez le chirurgien-dentiste s'effectue à titre préventif vers l'âge de 18 mois. Les visites systématiques permettent : de déterminer le risque carieux, de détecter précocement et de soigner les lésions carieuses débutantes ou tout autre maladie de la bouche, de donner des conseils sur l'alimentation, de donner des conseils nécessaires pour avoir de belles dents.

| par Abel OZIH



Gencives qui saignent : causes et traitements



Attention à une gencive qui saigne

Le saignement de la dent encore appelée gingivorragie découle d'abord d'une gingivite qui est une inflammation banale de la gencive. Les gencives saignent lorsqu'on brosse les dents ou lorsqu'on croque dans une pomme, ou tout simplement lorsqu'on crache de la salive au réveil, on parle de saignement spontané. Ce phénomène n'est jamais normal.

Il peut être dû soit à une cause locale c'est à dire liée à l'environnement immédiat de la dent ou de la bouche; soit à une cause générale liée donc à l'état général de l'individu révélant ainsi une maladie générale sous-jacente.

Dans la plupart des cas, le saignement de la gencive peut être simplement dû à une mauvaise hygiène bucco-dentaire et parfois à une cause iatrogénique par un brossage des dents trop agressif, une

mauvaise utilisation des brosses à dents industrielles ou végétales ou cures dents. Dans le cas d'une cause locale due à une mauvaise hygiène bucco-dentaire souvent, ce saignement est le signe d'une maladie parodontale. Le coupable ? La plaque dentaire. Mal éliminée chaque jour, elle est à l'origine de la formation de tartre. Les bactéries présentes dans la plaque dentaire et le tartre vont créer une inflammation de la gencive: la gingivite.

La gingivite

En Afrique et au Togo, beaucoup ne semblent pas bien identifier l'impact des maladies parodontales et ont une faible prise de conscience des signes d'alerte alors que ces pathologies sont plus responsables des pertes dentaires prématurées que les caries dentaires. Il est important de consulter son

Une gencive en bonne santé est rose et ne saigne pas. Le saignement des gencives est fréquent. Il ne doit pas être négligé s'il est chronique car il peut entraîner ou révéler une maladie parodontale, c'est-à-dire maladie des tissus qui entourent et soutiennent la dent. Des saignements répétés doivent donner lieu à une consultation chez le chirurgien-dentiste, afin de trouver la cause et de la traiter.

chirurgien-dentiste dès l'apparition de saignements des gencives. Non traitée, la gingivite évolue vers une parodontite, qui peut à terme sans soin entraîner le déchaussement et la perte des dents. La parodontite non soignée favorise également le risque d'aggravation d'autres pathologies générales comme le diabète, l'augmentation du risque des maladies cardio-vasculaires et le risque d'accouchement prématuré chez les femmes enceintes. Pendant la grossesse, le saignement des gencives est fréquent. Les hormones de la grossesse favorisent l'inflammation des gencives ou la gingivite.

Autres causes de saignements

Les saignements des gencives peuvent être dus à d'autres causes, notamment des maladies générales comme : le diabète, des cancers, anémies, un déficit en vitamine C, la prise de certains médicaments peut également entraîner des saignements des gencives.

Quels sont les traitements ?

Le traitement du saignement des gencives dépend de la cause. Si les saignements sont liés à un trouble général, celui-ci est pris en charge par un médecin spécialiste en liaison avec le chirurgien-dentiste qui mettra un accent particulier sur les soins locaux comme brossage et détartrage réguliers.

Si les saignements sont dus à une cause locale, la prise en charge est du ressort du dentiste. Si les gencives saignent à cause d'une inflammation des gencives, il n'est pas question d'arrêter de se brosser les dents pour préserver les gencives, cela va plutôt aggraver la pathologie. Il convient au contraire d'améliorer le brossage pour mieux éliminer la plaque bactérienne. Le choix du dentifrice est également important car certains d'entre eux sont adaptés aux gencives sensibles et qui saignent. Dans tous les cas toute gingivite impose la consultation du chirurgien-dentiste, qui pourra d'abord rechercher l'origine de cette gingivite afin d'y apporter le traitement approprié. Après le diagnostic de la cause de la gingivite, il pourra faire un détartrage supra-gingival et sous gingival (curetage) ou encore toute autre technique de la prise en charge des maladies parodontales pour enlever la plaque bactérienne et le tartre accumulés.

Pour éviter la gingivite on recommande vivement d'observer ces 3 conseils : une bonne hygiène alimentaire, une hygiène bucco-dentaire rigoureuse avec brossage des dents deux fois par jour et une visite systématique chez le dentiste au moins une fois par an avec un détartrage soigneux et rigoureux.

Article validé par Dr Georges Tokofai
Chirurgien dentiste

| par William O.

Blanchiment des dents : quels risques ?



Dr Georges Tokofai

Chirurgien-Dentiste,
Directeur du Centre Dentaire International de Lomé (CDIL),
Président de l'Ordre National des Chirurgiens-Dentistes du Togo

Le blanchiment des dents désigne les procédés visant à éclaircir la couleur des dents. Cet acte est généralement pratiqué chez un chirurgien-dentiste, mais il est de plus en plus proposé dans des instituts de beauté. Le détartrage constitue la première étape car on n'éclaircit que des dents déjà propres. Le détartrage est donc « passage obligé » avant tout blanchiment. C'est un acte médical. Il doit être pratiqué par un professionnel de la santé bucco-dentaire. Il consiste à éliminer le tartre et la plaque dentaire par « grattage », puis surtout à polir la surface des dents pour recréer un environnement sain et faciliter leur nettoyage. Dans la plupart des cas, pour une coloration superficielle, ce simple détartrage peut être suffisant car les dents retrouvent leur éclat et leur blancheur naturels. D'où l'importance d'une consultation chez le dentiste pour un diagnostic précis avant tout traitement.

Dans le cas d'une coloration plus persistante ou disgracieuse, il sera technique d'éclaircissement dentaire appelé communément blanchiment dentaire. L'éclaircissement dentaire nécessite un examen précis du professionnel dentaire car toutes les dents ne peuvent pas être traitées. On

doit préparer la dentition à recevoir le traitement par la prise en charge préalable des caries, des maladies de la gencive ou d'autres pathologies préexistantes, qui peuvent compliquer, empêcher ou entraver la réussite du blanchiment.

Techniques de blanchiment

Il existe deux techniques de blanchiment professionnel toujours réalisés par le dentiste qui maîtrise les techniques de dentisterie esthétique: l'éclaircissement réalisé au cabinet du dentiste, l'éclaircissement réalisé à domicile par le patient lui-même ou encore les deux techniques combinées, c'est-à-dire l'éclaircissement réalisé au cabinet suivi de celui réalisé à domicile. Les produits utilisés dépendent de la technique pratiquée. Le peroxyde d'hydrogène et le peroxyde de carbamide sont les plus utilisés. Il y a des concentrations précises qu'il faut respecter pour un meilleur résultat. Ce sont des produits efficaces mais pas sans risques. Plus il contient ou libère du peroxyde d'hydrogène, plus le produit est efficace et potentiellement dangereux. De même, le blanchiment des dents peut être contre-indiqué dans certains cas. Le produit est particulièrement nocif sur les dents présentant des caries, des lésions

d'usure ou une hypersensibilité. C'est cet agent blanchissant qui est susceptible d'être dangereux. En effet, non dilué, le peroxyde d'hydrogène avalé en quantité importante peut être mortel.

Consulter dans un cabinet dentaire

Compte-tenu de ces risques, nous conseillons formellement la population à faire ce genre de traitement dans des instituts de beauté, bars à sourire ou autres ateliers de beauté. Le traitement doit se faire dans des cabinets dentaires tenus par des professionnels diplômés et aguerris en la matière. Il faut souligner que les produits de blanchiment utilisés par des non professionnels de la santé bucco-dentaire ont une concentration très faible et donc non efficace pour un résultat reproductible et satisfaisant pour le patient ou le client. Le dentiste seul, maîtrise les concentrations des produits et leur temps d'application pour un résultat optimal. Et surtout en évitant des conséquences fâcheuses sur la santé de la bouche et des dents et sur la santé en général du patient. Il est donc indispensable de prendre rendez-vous chez le chirurgien-dentiste avant de débuter tout traitement d'éclaircissement dentaire.

Propos recueillis par Jean ELI

Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.

Aliments pour la santé des dents

par Elom AKAKPO

La relation entre bonne alimentation et dents saines est avérée. Si les sucreries sont déconseillées pour éviter la formation de caries, il existe certaines boissons et certains aliments à privilégier au quotidien. Voici des aliments, qui, par leur composition, peuvent aider à conserver une bonne hygiène bucco-dentaire.

1

L'eau plate



Dans un récent numéro de son journal « Infodents », la Société suisse des médecins-dentistes recommande de boire de l'eau après chaque repas ou grignotage. En effet, à chaque fois qu'on consomme un aliment ou une boisson, on augmente les risques d'attaques acides sur l'émail des dents. Boire de l'eau permet de réduire la charge bactérienne en bouche, de produire plus de salive et de neutraliser ainsi les acides.

2

Le thé vert



Les feuilles de thé vert libèrent des catéchines qui préviennent la formation de la plaque dentaire. Elles contiennent aussi du fluorure qui aide l'émail à lutter contre les attaques acides. Doté d'une action antibactérienne, le thé vert est aussi un bon remède contre la gingivite et la mauvaise haleine.

3

Les poissons et crustacés



Le poisson est un allié phare dans la relation entre alimentation et dents saines. Il apporte des acides gras oméga-3 excellents pour la santé. De plus, leur chair est riche en fluor qui participe à la consolidation de l'émail. À titre d'exemple, le saumon en contient environ 1,9 mg/100 g.

4

Le fromage



Avec ses apports en calcium, en phosphore et en caséine, il inhibe les bactéries présentes dans la bouche et favorise la reminéralisation de l'émail. Une étude publiée dans « General Dentistry », a démontré que la consommation de fromage augmentait le pH dans la bouche des consommateurs et réduisait ainsi leur risque de carie dentaire. Il semblerait que la mastication nécessaire pour manger du fromage augmente la production de salive.

5

Légumes verts à feuilles



Chou, persil, laitue, et épinards, favorisent une bonne santé bucco-dentaire. Ils sont riches en calcium, nécessaire à la construction de l'émail des dents. Selon « PasseportSanté », ils contiennent également de l'acide folique, un type de vitamine B qui présente de nombreux avantages pour la santé. Cette vitamine entre dans le traitement des problèmes de gencives chez la femme enceinte.

7

Céleri



Le céleri agit un peu comme une brosse à dents, raclant les particules alimentaires et les bactéries pour les éliminer des dents. Il constitue également une bonne source de vitamines A et C, deux antioxydants qui boostent la santé des gencives.

6

Pommes



Le fait de manger une pomme entraîne la production de salive. Ce qui permet d'éliminer les bactéries et les particules alimentaires. La texture fibreuse du fruit stimule également les gencives. Intégrer une pomme entière ou des quartiers de pomme dans le déjeuner afin de bien nettoyer la bouche à la fin du repas.

8

Carottes



Le fait de manger une poignée de carottes crues à la fin du repas augmente la production de salive. Ce qui réduit le risque de caries. En plus d'être riches en fibres, les carottes constituent une importante source de vitamine A.

Article validé par Mathieu Tobossi, spécialiste en Hygiène et qualité alimentaires

Soulager maux de dents : Remèdes

Si on a un mal de dents, il est important de comprendre ce qui est à la base de l'inconfort. Ainsi, on peut déterminer comment mieux soulager douleur, gonflement ou autres symptômes. Des maux de dents plus graves peuvent par contre nécessiter l'intervention d'un dentiste. Si les symptômes persistent pendant plus d'un jour ou deux, consulter le dentiste.



Appliquer cette recette naturelle

1

Rinçage à l'eau salée

Pour beaucoup de gens, un rinçage d'eau salée est un traitement efficace. L'eau salée est un désinfectant naturel, et elle peut aider à déloger les particules de nourriture et les débris qui peuvent être coincés entre les dents. Pour utiliser ce traitement, mélangez 1/2 cuillère à thé de sel dans un verre d'eau chaude et l'utiliser comme rince-bouche.

2

Compresse froide

Il suffit d'appliquer un morceau de glace enveloppé d'une serviette sur la zone touchée pendant 20 minutes à la fois. On peut répéter 2 à 3 fois dans la journée. Lorsqu'on l'applique, elle provoque la restriction des vaisseaux sanguins dans la région. Cela rend la douleur moins grande. Le froid peut également réduire le gonflement et l'inflammation.

3

Ail

L'ail peut tuer les bactéries nocives qui causent la plaque dentaire, mais il peut également agir comme un analgésique. Pour ce faire, écraser une gousse d'ail pour créer une pâte et l'appliquer sur la zone touchée. On peut ajouter un tout petit peu de sel. On peut aussi lentement mâcher une gousse d'ail frais.

6

Aller chez un dentiste

Si la douleur dans les dents persiste ou même s'aggrave, consulter un dentiste ou un chirurgien-dentiste.

Prenez votre santé en main. Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé

5^{ème} édition du MaBEST : les couleurs s'annoncent

La 5^{ème} édition du Marché du Bien-Etre et de la Santé au Togo (MaBEST) se tiendra du 06 au 16 avril 2023 au Palais des Congrès à Lomé. Le thème retenu pour cette édition est : « La Santé selon nos connaissances et réalités africaines ». L'information a été donnée, au cours d'une conférence de presse tenue le 21 mars 2023. Santé-Education, promotrice du MaBEST 2023 veut amener tout le monde à s'inscrire dans la prévention et à prendre conscience qu'on peut éviter les maladies si on est informé et sensibilisé.



Vue des organisateurs et partenaires

Après trois éditions en présentiel et deux éditions en ligne à cause de la Covid-19, Santé-Education refait surface pour apporter aux populations des activités d'information, d'éducation et la promotion des produits bios à haut impact santé, du dépistage précoce, des

maladies non transmissibles, à travers la 5^{ème} édition du Marché du Bien-Etre et de la Santé au Togo (MaBEST). Pour le président du Comité d'organisation, Basile Mignaké, cette 5^{ème} édition, aura pour cible la couche jeune. « Durant cette édition, nous

mettrons plus l'accent sur la santé des jeunes, puisqu'il est remarqué aujourd'hui que la malbouffe est la principale cause d'obésité, de surpoids entraînant des maladies cardiovasculaires et diabète dans nos communautés. On leur donnera des conseils nutritionnels pour leur éviter l'obésité. Cette année encore, les consultations seront gratuites à notre événement santé. Nous voulons apporter comme toujours de l'information santé à la population à travers des différentes activités qui se tiendront sur le site du MaBEST », a-t-il indiqué.

But du thème de cette 5^{ème} édition

Le thème de cette 5^{ème} édition vise à mettre en exergue dans ses principales activités les pratiques et connaissances de santé dans nos communautés au Togo et en Afrique. En effet, l'Afrique a plusieurs pratiques et connaissances de santé qui sont aujourd'hui négligées, ignorées. Ces connaissances ne doivent pas disparaître, elles doivent être connues et intégrées

aux pratiques actuelles de santé. Avec l'apport des spécialistes, la 5^{ème} édition du MaBEST va être un rendez-vous de partage et de découverte en matière de pratiques et connaissances en santé.

Activités marquantes

Les différentes activités qui se tiendront sur le site du Marché du Bien-Etre et de la Santé au Togo sont entre autres les conférences publiques avec les experts médecins, nutritionnistes, naturopathes, phytothérapeutes ; des expositions de produits et aliments à haut impact positif sur la santé. Les populations pourront aussi bénéficier des consultations médicales et nutritionnelles, test de diabète, d'hypertension, Covid-19, d'hépatite, cancer, VIH/Sida, des prestations artistiques, prise en charges médicales et en phytothérapie des conseils en santé sexuelle et reproductive. Plus de 40000 visiteurs sont attendus durant ce 10 jours de marché.

par Jean ELI

Favoriser l'insertion et inclusion des personnes atteintes de trisomie 21 dans la société

Le monde a célébré le 21 mars, la journée internationale de la trisomie 21. Cette maladie est la première cause de déficit mental d'origine génétique. Pour marquer l'événement au Togo, l'Association Mères Amis des enfants Trisomiques (AMATRI) en collaboration avec la Jeune Chambre Internationale (JCI) Agoé Nyivé Pioneer a organisé une conférence-débat sous le thème : « Place des enfants trisomiques en milieu scolaire ». L'objectif est de faire comprendre les différences, et sensibiliser la population sur l'importance de l'inclusion des personnes porteuses de trisomie 21, en particulier les enfants dans les écoles.

Au Togo, 1 enfant sur 1000 naît avec la trisomie 21. Malgré les sensibilisations sur la maladie, les personnes porteuses du syndrome de Down doivent continuellement faire face à des préjugés. Elles ne souffrent pas de leur maladie, mais en revanche de l'exclusion sociale. La vie scolaire est un chemin de croix pour ces enfants. Pour la présidente d'AMATRI, le thème retenu cette année illustre assez bien et interpelle à une plus grande attention envers les enfants trisomiques notamment sur le plan éducatif. « Les établissements scolaires refusent les enfants trisomiques. D'autres parents menacent et sont réfractaires à ce que leurs enfants suivent les cours avec les enfants trisomiques. Les enfants trisomiques sont toujours confrontés à l'exclusion sociale, la stigmatisation » a souligné Agbassi Tchatchein, Présidente de AMATRI. Selon Krytel Dichou, Marraine d'AMATRI, la clé de l'inclusion des personnes porteuses de la trisomie 21 dans la société passe par l'acceptation des différences. « Il faut accepter ces enfants. Il faut accepter leurs différences. Les enfants trisomiques ont aussi un rôle à jouer dans la société. C'est l'acceptation et l'inclusion qui permettra de vivre avec ces enfants », a-t-elle déclaré.



Photo de famille lors de la conférence-débat

L'assistance a, au cours de la rencontre, suivi une communication intitulée « Prise en charge précoce pluridisciplinaire des enfants trisomiques » faite par Faysal Hamzah, Orthophoniste au CHU Campus à Lomé. Le spécialiste a expliqué les

facteurs de risques, les symptômes de la maladie et les différentes approches thérapeutiques innovantes des déficits cognitifs des personnes avec une trisomie 21.

par Arnaud KONDO

Professionnels de la réadaptation formés sur l'évaluation et la prescription des fauteuils roulants



Séance de montage d'un fauteuil roulant

Selon les standards de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), pour prescrire un fauteuil roulant à un patient, il faut la participation de deux professionnels de la santé : un clinicien et un technicien. C'est dans ce sens que CNAO-Lomé en collaboration avec LDS

Une vingtaine de professionnels de la santé venus des cinq (05) régions du Togo ont été formés et renforcés les 20 et 21 mars 2023 sur l'évaluation et la prescription des fauteuils roulants. La formation déroulée au Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé), a bénéficié de l'appui financier de LDS Charities, branche de « L'Eglise de Jésus-Christ des Saints des derniers jours ».

pour une collaboration efficiente dans la prise en charge des personnes en situation de handicap physique. Au cours de ces deux jours de formation, les participants ont été outillés sur les étapes de la prestation des services, le montage des accessoires, les techniques de prise de mesures, les techniques de mobilité et l'hygiène des fauteuils roulants. Ils ont été mis en situation pratique de prescription des différents types de fauteuils roulants. Les professionnels ont été également instruits sur la manière d'amener les handicapés à s'orienter, s'installer et à s'adapter dans leurs fauteuils. Pour Ali Cissé, Directeur du centre de réadaptation physique de la Côte d'Ivoire et formateur, le domaine de la réadaptation requiert de la polyvalence. « On ne peut pas être dans le domaine de la réadaptation et être en mesure de

faire qu'une seule partie ou quelques éléments qui sont à la réadaptation. Ceux qui viennent pour la kinésithérapie peuvent avoir besoin d'un fauteuil roulant. Il faut que le Kinésithérapeute ou l'orthopédiste soit en mesure de prescrire certaines techniques de marche ou roulant qui participent au mieux-être du patient et qui facilite sa mobilité. C'est un intérêt capital pour les professionnels que pour les utilisateurs », a indiqué Ali Cissé. Le fauteuil roulant est un dispositif médical. Il doit donc obligatoirement faire l'objet d'une prescription médicale par un professionnel de la réadaptation. Cette prescription favorise l'adéquation entre les besoins de l'utilisateur et l'aide technique dont il s'équipe.

par Arnaud KONDO



5^{ème} Edition

06 - 16
AVRIL 2023

9 | PALAIS
DES CONGRÈS

THEME
LA SANTE SELON
NOS CONNAISSANCES
ET REALITES AFRICAINES



ACTIVITÉS

- EXPOSITION DE PRODUITS
- DÉGUSTATION
- TESTS DE DÉPISTAGE
- CONSULTATIONS MÉDICALES
- CONSEILS NUTRITION
- CONFÉRENCE PUBLIQUE

 91 79 47 07

 96 14 97 97

 contact@sante-education.tg