



J'ai mal aux dents : simple gêne ou vraie carie ?

Les bons réflexes qui règlent la plupart des petites urgences, et le guide pour savoir quand consulter

La plupart des douleurs dentaires ne sont pas des caries. Un morceau de viande coincé, une gencive irritée, une dent sensible au froid : ça fait mal, parfois très mal, et pourtant ça se règle souvent à la maison, en quelques heures. Avant de vous inquiéter, commencez par ces quatre gestes.

Les 4 réflexes qui règlent la plupart des gênes



1. Passez la brossette interdentaire

Le geste n° 1. Une brossette (ou le fil dentaire) glissée doucement entre les dents douloureuses déloge ce qui comprime la gencive. Dans la majorité des « urgences » que nous recevons, c'est ce geste qui soulage. Les brossettes existent en plusieurs tailles : prenez la plus fine qui passe sans forcer, en pharmacie.



2. Un bain de bouche à l'eau tiède salée

Une cuillère à café de sel dans un verre d'eau tiède, 30 secondes en bouche, 2 à 3 fois par jour. Ça apaise la gencive, nettoie la zone et calme l'inflammation. Simple, sans risque, efficace.



3. Brossez, même là où ça fait mal

En douceur, brosse souple, en insistant à la jonction dent-gencive. Une bouche propre fait moins mal, et une gencive qui saigne a besoin de plus de brossage, pas de moins.



4. Paracétamol, et rien sur la dent

À la dose de la notice, si besoin. Jamais d'aspirine ni de gel « miracle » posé sur la gencive : ça brûle et ça ne soulage pas.

Si la douleur est partie le lendemain : c'était une gêne. Si elle persiste, revient toujours au même endroit ou vous réveille la nuit : consultez le tableau au verso.

Les habitudes qui évitent 9 problèmes sur 10



2 fois par jour, 2 minutes

Brosse souple, dentifrice fluoré 1450 ppm. On crache, on ne rince pas : le fluor continue d'agir.



Entre les dents, chaque soir

Brossettes ou fil. C'est là que naissent la plupart des caries et des gingivites, là où la brosse ne va pas.



De l'eau entre les repas

Sucres, sodas, jus, grignotage : aux repas seulement. L'acide et le sucre en continu, c'est la carie assurée.



Un contrôle par an, même sans douleur

Une carie débutante ne fait pas mal, une gencive malade non plus. Le contrôle annuel, pris en ligne, évite le pire. Changez de brosse tous les 3 mois.

Et le tabac ? Il masque les saignements, aggrave les maladies de gencives et ralentit toutes les cicatrisations. Arrêter, c'est le plus grand service à rendre à vos dents.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON

Reconnaître ce qui vous arrive

Bleu foncé ça se règle à la maison avec les 4 réflexes. **Rose clair** prenez rendez-vous, sans panique mais sans attendre. **Rose foncé** consultez vite.



Un aliment coincé

ÇA SE RÈGLE À LA MAISON

Ce que vous sentez · douleur apparue après un repas, entre deux dents, sensation de pression, gencive gonflée à cet endroit

C'est probablement · un morceau de viande, une fibre, un pépin qui comprime la gencive

Que faire · brossette ou fil, bain de bouche tiède salé. Ça passe en quelques heures, sans rien d'autre. **Si ça recommence toujours au même endroit**, signalez-le au prochain contrôle : un espace anormal ou une carie entre les dents retient les aliments.



Une dent sensible

ÇA SE RÈGLE À LA MAISON

Ce que vous sentez · petite douleur vive au froid, au chaud ou au sucré, qui s'arrête dès que ça cesse

C'est probablement · une gencive un peu rétractée, un collet à nu, un brossage trop dur, une dent récemment soignée

Que faire · dentifrice « dents sensibles » pendant 2 à 4 semaines, brosse souple, sans forcer. Si la douleur dure plusieurs secondes après le froid, ou s'aggrave, prenez rendez-vous.



Des gencives qui saignent

ÇA SE RÈGLE À LA MAISON

Ce que vous sentez · au brossage, gencives rouges, gonflées, sans vraie douleur

C'est probablement · une gingivite : la gencive s'enflamme à cause de la plaque

Que faire · brossez **plus**, pas moins : brosse souple, brossettes, deux fois par jour. Le saignement doit disparaître en 1 à 2 semaines. Sinon, détartrage.



Une carie

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Ce que vous sentez · douleur au froid ou au sucré qui persiste plusieurs secondes, trou ou tache brune, aliments qui se coincent dans la dent

C'est probablement · une carie qui a atteint la dentine

Que faire · prenez rendez-vous en ligne, sans urgence mais sans attendre des mois : à ce stade, le soin est simple et court. Plus on attend, plus il est long.



Une dent de sagesse

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Ce que vous sentez · douleur au fond de la mâchoire, gencive gonflée derrière la dernière molaire, bouche difficile à ouvrir – surtout entre 17 et 25 ans

C'est probablement · une dent de sagesse qui sort ou dont la gencive s'infecte

Que faire · bains de bouche, brossage soigneux de la zone, paracétamol ; rendez-vous pour une radio et un avis.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON



La mâchoire fatiguée au réveil

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Ce que vous sentez · douleur des deux côtés, dents usées, maux de tête le matin

C'est probablement · vous serrez ou grincez des dents la nuit (bruxisme), souvent lié au stress

Que faire · à signaler lors de votre prochain contrôle : une gouttière de nuit protège les dents et détend la mâchoire.



Une dent qui fait mal quand on mord

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Ce que vous sentez · douleur en mordant sur une dent précise, sans carie visible, souvent une dent déjà soignée ou une grosse molaire

C'est probablement · une fêlure

Que faire · rendez-vous en ligne : plus tôt elle est vue, plus la dent a de chances d'être sauvée.



La rage de dent

CONSULTEZ VITE

Ce que vous sentez · douleur violente, pulsatile, qui réveille la nuit, aggravée par le chaud, difficile à localiser

C'est probablement · la pulpe (le nerf) de la dent est enflammée

Que faire · rendez-vous en ligne, dans les 24 à 48 h. Paracétamol en attendant ; le froid soulage parfois (eau fraîche en bouche). Dormez la tête surélevée.



Un abcès

CONSULTEZ VITE

Ce que vous sentez · douleur en mordant, dent qui paraît « plus haute », gencive gonflée, mauvais goût, parfois joue gonflée ou fièvre

C'est probablement · une infection

Que faire · rendez-vous rapide ; le jour même seulement si la joue gonfle ou si vous avez de la fièvre (le 15 hors horaires). **Ne percez jamais un abcès vous-même.**



Le seul cas où il faut appeler le jour même (ou le 15 hors horaires) : la joue ou le cou gonfle · vous avez de la fièvre · vous avez du mal à ouvrir la bouche ou à avaler · un saignement ne s'arrête pas · une dent a été cassée ou expulsée par un choc · la douleur est intolérable malgré les antalgiques.



À ne surtout pas faire : aspirine ou alcool posés sur la dent · cure-dent enfoncé de force · vieil antibiotique retrouvé dans l'armoire · percer un abcès · tirer sur une dent qui bouge.

Conseils donnés à titre d'information ; ils ne remplacent pas l'avis de votre chirurgien-dentiste, qui reste votre interlocuteur lors de vos rendez-vous.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON