

Essentia

Décembre 2025

Dossier

04 À pleines dents!

06 Notre santé passe aussi
par les dents

08 Préserver son sourire

assura.

« Démarche préventive, actions de sensibilisation et intégration de la santé buccodentaire dans une approche globale de la santé du patient sont au cœur des progrès enregistrés ces dernières années. »



La santé de nos dents et de notre bouche s'est fortement améliorée au cours des dernières années. En Suisse, sept personnes sur dix affirment d'ailleurs que l'état de leurs dents et gencives est bon à très bon, comme le relève l'enquête sur la santé de la population publiée au printemps dernier par l'Office fédéral de la statistique.

Prendre soin de nos dents est désormais une routine bien ancrée dans notre quotidien et le recours aux examens de contrôle et soins d'hygiène est devenu courant. La promotion des bonnes habitudes est aussi le fait de multiples acteurs : école, famille, médecin de famille, dentiste, etc.

Cette approche préventive a pris le pas sur celle qui s'imposait par le passé et consistait surtout à soigner les problèmes buccodentaires quand ils apparaissaient ou s'aggravaient. C'est d'autant plus pertinent que la plupart des affections buccodentaires, comme les caries ou les maladies des gencives, sont évitables ou peuvent être traitées à un stade précoce. Sans compter que l'on se préserve des douleurs et aussi des effets négatifs qu'un sourire altéré peut avoir sur notre confiance en soi et sur nos interactions sociales.

À cette évolution en faveur de la prévention s'en ajoute une autre, tout aussi positive : les dentistes et spécialistes intègrent désormais les problèmes buccodentaires dans une approche globale de la santé du patient.

Il est vrai que les liens sont nombreux. Par exemple, une inflammation des gencives peut se répercuter sur le système cardiovasculaire et induire le développement ou l'aggravation d'une maladie cardiaque. Elle peut aussi se porter sur les poumons et entraîner une pneumonie ou une bronchite voire aggraver une maladie inflammatoire comme la polyarthrite.

On le voit, la santé de la bouche dépasse largement les seules questions esthétiques. Ce numéro d'Essentia aborde ces enjeux et propose de nombreux conseils pratiques.

Je vous en souhaite une agréable lecture et vous transmets tous mes vœux pour une magnifique année 2026, en pleine santé !

Ruedi Bodenmann
Directeur général

À pleines dents !

La santé buccodentaire est bien plus qu'une question d'esthétique. Une bouche saine contribue à prévenir de nombreuses maladies et agit sur notre bien-être général. Tour d'horizon sur le sujet!



Notre santé passe aussi par les dents

Nos dents ne se contentent pas de mâcher : elles façonnent notre sourire et notre parole et participent activement à notre bien-être. Sans compter que la santé de notre bouche influence celle de notre corps tout entier.

Notre dentition se compose de quatre types de dents : les molaires, les prémolaires, les canines et les incisives. Si toutes facilitent notre digestion en broyant et déchiquetant les aliments, les canines et les incisives contribuent également à l'esthétique de notre

sourire et influencent notre capacité à nous exprimer en nous permettant d'émettre certains sons et d'articuler.

Une bonne santé buccodentaire est donc indispensable pour assurer au mieux ces fonctions.



De la bouche au corps

Plus encore, notre santé buccodentaire a un impact sur notre bien-être, tant physique que psychologique. Notre bouche abrite naturellement de nombreuses bactéries. Sans une bonne hygiène dentaire et buccale, elles se développent et peuvent se déplacer dans tout le corps via la circulation sanguine. En se propageant, il est possible qu'elles aggravent des pathologies déjà présentes dans notre organisme comme les maladies cardiovasculaires, les problèmes respiratoires ou le diabète.

Une dentition abîmée ou incomplète, quant à elle, engendre à terme un mauvais alignement des dents pouvant se traduire par des maux de tête, des douleurs dans la mâchoire, voire des problèmes de dos. Sans compter qu'elle a tendance à affecter notre confiance en nous, influençant notre bien-être psychologique. Le sourire peut alors perdre de sa spontanéité, la parole devenir moins aisée, et certains aliments être plus difficiles à manger.

Entretenir sa bouche, c'est donc avant tout prendre soin de soi. Cela passe par une hygiène quotidienne attentive (brossage, fil dentaire, bain de bouche), une alimentation équilibrée, et des visites régulières chez l'hygiéniste, voire chez le dentiste, pour prévenir d'éventuels problèmes à un stade



Nos habitudes ont une influence directe sur notre santé buccodentaire. Les adapter permet de limiter les risques :

- Privilégier une alimentation riche en fruits et légumes et pauvre en sucre.
- Ne pas fumer.
- Limiter sa consommation d'alcool et de café.
- Porter une protection dentaire lors de la pratique de sports de contact ou d'activités à risques.

précoce. Il est d'ailleurs recommandé d'effectuer une visite chez l'orthodontiste entre 7 et 12 ans, à l'apparition des dents définitives, afin d'évaluer s'il est nécessaire de corriger leur alignement.

Préserver son sourire

Si les caries et la plaque dentaire sont des problèmes buccodentaires familiers, d'autres, moins connus, peuvent eux aussi affecter la santé de notre bouche.

L'hypersensibilité

Une consommation régulière d'aliments acides comme les agrumes ou de boissons gazeuses, un brossage agressif ou certains troubles dentaires peuvent être à l'origine de l'hypersensibilité. C'est notamment le cas du bruxisme. Cette contraction involontaire de la mâchoire se manifeste souvent la nuit, nous faisant serrer ou grincer des dents. Elle entraîne des douleurs au réveil et une usure prématurée de l'émail. Pour en savoir plus : assura.ch/bruxisme

Que faire ?

Consulter son dentiste pour définir un traitement approprié comme le port d'une gouttière nocturne. Certains exercices de relaxation peuvent aussi aider à détendre la mâchoire avant le coucher. En complément, privilégier les produits pour dents sensibles et choisir un dentifrice avec un faible degré d'abrasion. L'indice RDA indiqué sur le tube doit être compris entre 70 et 130 pour assurer un nettoyage efficace tout en préservant les dents et les gencives.

Les maladies parodontales

En s'accumulant, la plaque dentaire – formée de bactéries et de restes alimentaires – peut entraîner une irritation de la gencive. Celle-ci devient rouge, enflée et, dans certains cas, douleurs et saignements surviennent lors du brossage. On parle alors de gingivite. Sans traitement adapté, elle



peut évoluer en parodontite, menaçant la solidité des tissus qui entourent et soutiennent nos dents. Pour en savoir plus: assura.ch/parodontose

Que faire ?

Utiliser du fil dentaire une fois par jour permet d'éliminer les débris alimentaires et la plaque qui s'accumulent entre les dents, là où la brosse ne peut pas les atteindre. En plus de l'entretien quotidien et de détartrages réguliers, certains aliments nous aident à protéger notre bouche. Les fruits et légumes riches en vitamines C comme les fraises ou les brocolis contribuent à préserver le ligament parodontal soutenant les gencives et ont un effet anti-inflammatoire, au même titre que le saumon ou les œufs, sources de vitamine D.

Le blanchiment dentaire : mauvais pour les dents ?

Le blanchiment dentaire ne présente pas de risque particulier lorsqu'il est réalisé par un dentiste ou un hygiéniste. Les kits de blanchiment à faire soi-même doivent, quant à eux, être utilisés avec précaution. Moins dosés que les produits professionnels, ils peuvent malgré tout fragiliser les dents, engendrer une hypersensibilité et irriter les gencives s'ils sont mal appliqués. De manière générale, il est important de faire un bilan buccodentaire en amont.

L'avis de l'experte Assura

Caries, infections, troubles orthodontiques... Les dents sont une source d'inquiétude tant pour nous que pour nos enfants. Malgré une bonne hygiène buccodentaire, des facteurs génétiques peuvent être à l'origine de certaines maladies. Par exemple, l'on souffre d'hyperdontie lorsqu'on a un trop grand nombre de dents par rapport à une dentition normale ou d'hypodontie quand on en a trop peu. Ces affections peuvent nécessiter des traitements longs, mais aussi coûteux puisque l'assurance de base ne couvre que les soins dentaires liés à une



Elena Selva-Bonino
Cheffe de projet,
Développement
Produits & Services,
Lausanne

maladie grave. Nos assurances complémentaires Denta Sana et Denta Ortho constituent alors une solution adaptée : elles couvrent respectivement les soins dentaires courants et les traitements orthodontiques, et ce, quel que soit l'âge. En savoir plus: assura.ch/denta

Sur nos réseaux sociaux



Comment choisir sa brosse à dents ?

On l'utilise tous les jours, mais sait-on vraiment comment la choisir ? Voici quelques conseils pour trouver LA brosse à dents qui prendra soin de votre sourire 😊

- ✅ Des poils souples qui nettoient efficacement sans abîmer les gencives ni l'émail.
- ✅ Une petite tête pour atteindre les zones difficiles d'accès, surtout au fond de la bouche.
- ✅ Manuelle ou électrique ? Les brosses électriques sont souvent plus efficaces pour un nettoyage en profondeur.

Bon à savoir :

🪥 Un bon brossage dure de deux à trois minutes, même avec une brosse à dents électrique !



Un brossage vigoureux peut provoquer une usure prématurée de l'émail et entraîner un retrait de la gencive. Privilégiez un mouvement doux et circulaire, de la gencive vers la dent.

**#Assura #SanteDentaire
#ConseilsSante #BrosseADents**



Découvrez notre page Facebook :
[facebook.com/AssuraCH](https://www.facebook.com/AssuraCH)

Plombé le plombage ?

Les plombages de couleur grise sont en voie de disparition en raison de leur aspect inesthétique et de leur teneur en mercure, potentiellement toxique. Parce que combler les cavités dentaires reste indispensable pour traiter les caries, réparer les dents endommagées et obturer les espaces où des bactéries pourraient s'accumuler, on leur préfère aujourd'hui des matériaux plus esthétiques et sans danger comme les résines composites blanches ou la céramique.



La santé buccodentaire des tout-petits commence avant même l'apparition des dents. Des résidus de nourriture pouvant rester accrochés sur les gencives des bébés, il est recommandé de les nettoyer régulièrement à l'eau tiède, à l'aide d'un chiffon propre.

En plus de limiter les bactéries, cela instaure déjà une routine de soins que l'enfant aura plus de facilité à accepter au moment des premiers brossages de dents.



Il arrive que les variations de pression atmosphérique durant un voyage en avion provoquent des douleurs dentaires. Si une de nos dents est abîmée, mal soignée ou présente une carie, l'air emprisonné à l'intérieur peut se dilater ou se contracter, provoquant une douleur parfois fulgurante. Alors au moindre doute, on fait un petit tour chez notre dentiste avant de s'envoler !

Bienvenue au Club !

Avec le Club Assura, tous nos clients bénéficient d'une réduction de 20% sur la totalité des soins dentaires dans les cliniques CHD. Pour bénéficier de cet avantage, il suffit de renseigner le code ASSU25 et de présenter sa carte d'assuré lors de la première consultation. Découvrez tous vos avantages sur assura.ch/club

L'ennemi n°1

Fumer n'abîme pas que nos poumons, nos dents et gencives en souffrent aussi. En plus de jaunir l'émail, le tabac favorise la formation de plaque dentaire et augmente fortement le risque de gingivite, de parodontite et même de cancer buccal. Les soins dentaires sont également moins efficaces chez les fumeurs, et les implants ont plus de risques d'échec. Heureusement, les bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapides : meilleure haleine, gencives plus saines, et notre sourire retrouve son éclat !



Chocolat, pain d'épices...

Quand nous mangeons des sucreries, même en petite quantité, les bactéries naturellement présentes dans notre bouche transforment le sucre en acide qui attaque l'émail de nos dents. Heureusement, notre salive aide à le neutraliser et à réparer les dégâts. Mais en grignotant du sucre toute la journée, l'émail n'a pas le temps de se rétablir. C'est là que les caries peuvent s'installer. Alors pour les fêtes, mieux vaut se réserver une bonne part de gâteau pour le dessert que de puiser dans le paquet de biscuits tout au long de l'après-midi !

Des dents en pleine santé

Un joli sourire cache parfois des soins coûteux. Pour garder le cap sur la santé sans grincer des dents côté budget, nos assurances de soins dentaires Denta Sana et Denta Ortho peuvent se combiner pour vous offrir une protection complète.

Denta Sana

Prévention et hygiène

Contribution à 100%, jusqu'à CHF 80 par année civile, pour les frais de contrôle dentaire – y compris les radiographies – et de traitements d'hygiène tels que le détartrage.

Traitements dentaires

Prise en charge de 75% des traitements dentaires jusqu'à CHF 6'000 par année, par exemple pour le traitement des caries et de la parodontose, l'extraction de dents de sagesse, la pose d'implants ou de prothèses...

À l'étranger

Prise en charge des traitements dispensés en Suisse et dans les pays limitrophes (Allemagne, Autriche, France, Italie et Liechtenstein) au maximum du prix qu'ils auraient coûté en Suisse.

Denta Ortho

Prise en charge optimale

75% de tous les frais de traitement orthodontique, y compris les frais de laboratoire et de radiographie (max. CHF 10'000 par année, selon le niveau de couverture).

Affiliation simplifiée pour les jeunes enfants

Admission sans contrôle dentaire pour les enfants de moins de 5 ans. En cas de souscription avant la naissance, rabais de 15% applicable jusqu'à l'âge adulte.

Choix flexible

Trois niveaux de couverture possibles : CHF 2'000, CHF 6'000 et CHF 10'000.

À l'étranger

Prise en charge des traitements dispensés en Suisse et dans les pays limitrophes (Allemagne, Autriche, France, Italie et Liechtenstein) au maximum du prix qu'ils auraient coûté en Suisse.



Découvrez nos assurances
Denta Sana et Denta Ortho
en détail sur assura.ch/denta



Contact

assura.ch

0800 277 872

(numéro gratuit)

