

## QU'EST-CE QUE LA SENSIBILITÉ DENTAIRE ?

La sensibilité dentaire est la douleur que vous pouvez ressentir en consommant des boissons ou aliments chauds ou froids. Vous pouvez également ressentir de la douleur en respirant de l'air froid.

La sensibilité peut survenir en cas de rétraction des gencives autour des dents ou de perte de tissu gingival. La **perte de gencive** peut survenir à la suite d'un brossage trop vigoureux ou d'une absence de brossage et d'utilisation régulière de fil dentaire.

Une perte de gencive peut faire apparaître la partie des dents au-dessous de la ligne gingivale. Ceci est appelé la **racine de la dent**. Des tunnels minuscules contenant un liquide relie la racine de la dent à son centre nerveux. Ce centre nerveux est appelé la **pulpe**. Quand ces tunnels entrent en contact avec la chaleur ou le froid, le liquide présent dans la dent peut exciter le nerf et provoquer une douleur dentaire.

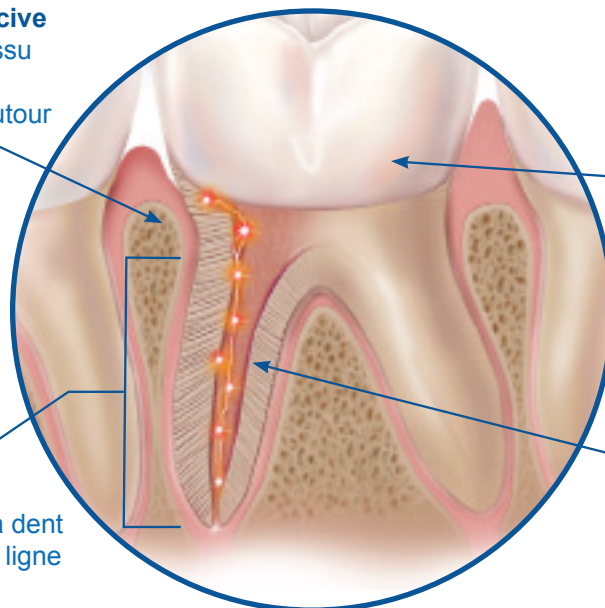
La sensibilité peut également survenir en cas d'usure de la couche superficielle dure de la dent, appelée **émail**.

### Perte de gencive

La perte de tissu gingival ou sa rétractation autour des dents

### Racine de la dent

La partie de la dent située sous la ligne gingivale



La sensibilité dentaire peut aller et venir. Mais l'ignorer peut conduire à d'autres problèmes de santé dans votre bouche.

### Les facteurs suivants peuvent contribuer à la sensibilité dentaire :

- **Se brosser les dents trop vigoureusement ou utiliser une brosse à soies dures**  
Ceci peut entraîner une perte de gencive.
- **Boissons et aliments sucrés et acides**  
Le cola ou les sodas, les jus de fruits et les collations sucrées peuvent favoriser l'apparition des cavités et causer une sensibilité.
- **Bruxisme (grincement des dents)**  
Ceci peut user la surface des dents.
- **Nettoyages ou traitements dentaires**  
Une sensibilité peut survenir après un nettoyage ou un traitement dentaire comme un blanchiment. Elle disparaît habituellement à la fin du traitement. Mais si quelque chose vous préoccupe, parlez-en à votre dentiste.

### Émail

La couche superficielle dure de la dent

### Pulpe

Le centre nerveux de la dent

## QU'EST-CE QUE LA SENSIBILITÉ DENTAIRE ?

### Voici quelques moyens de contribuer à prévenir la sensibilité dentaire :

- **Brossez-vous les dents et utilisez du fil dentaire au moins deux fois par jour pour prévenir la perte de gencive**

Veillez à nettoyer en totalité votre bouche, y compris entre les dents et le long de la ligne gingivale.



- **Brossez-vous les dents délicatement avec une brosse à soies douces**  
Ceci contribuera à éviter la perte de gencive et à empêcher l'usure de votre émail.

- **Évitez les aliments et boissons acides**

Si la sensibilité persiste, parlez-en à votre dentiste. Il aura peut-être d'autres suggestions à vous faire.

### Quelques faits concis au sujet de la sensibilité dentaire

- La sensibilité dentaire est la douleur que vous pouvez ressentir en consommant des boissons ou aliments chauds ou froids.
- La sensibilité survient en cas de rétractation des gencives autour des dents ou de perte de tissu gingival. Ceci fait apparaître la racine de la dent au-dessous de la ligne gingivale, d'où une sensibilité.
- Utilisez une brosse à dents à soies douces pour ne pas risquer de léser vos gencives et vos dents.
- Vous pouvez également demander à votre dentiste de vous conseiller un dentifrice spécialement adapté en cas de sensibilité dentaire.



Pour obtenir d'autres conseils de prévention de la sensibilité dentaire, consultez votre dentiste ou rendez-vous sur [oralb.com](http://oralb.com).