

## Méthodes de blanchiment des dents

### Fiche étudiant(e)



Source de la photo : <https://pixabay.com/fr/illustrations/les-dents-soins-dentaires-blanche-2414909/>

**Niveau** : Intermédiaire-Avancé

**Objectifs** :

Linguistiques :

- Consolider le vocabulaire en lien avec le blanchiment des dents

Communicatifs :

- Faire un exposé informatif sur le blanchiment des dents (techniques, étapes, avantages, désavantages, etc.)

Notes :

- Il est préférable que le texte *Le blanchiment dentaire* soit lu et annoté par les étudiant(e)s avant l'atelier.

- Cet atelier a été conçu à des fins de communication orale en français. Les informations d'ordre technique provenant d'autres pays ne sont pas nécessairement applicables ici, au Québec. Pour les traitements mentionnés, vous devez vous référer aux contenus enseignés dans les cours crédités de votre établissement d'enseignement québécois ainsi qu'aux informations fournies par l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec.

DÉROULEMENT :

1. Voici la situation de communication et la tâche à effectuer.

**Mise en situation :**

Sarah, jeune informaticienne, trouve que ses dents ne sont pas assez blanches et elle en est gênée lorsqu'elle parle à ses clients. Elle a pris rendez-vous auprès de votre cabinet d'hygiène dentaire pour que vous lui expliquiez les différentes techniques possibles pour rendre ses dents plus blanches. Ces explications sont censées lui permettre de prendre une décision éclairée au sujet de la technique à adopter dans son cas.

**Tâche :**

Préparez un exposé informatif, à l'intention de Sarah, dans lequel vous lui expliquez :

- les diverses techniques pour rendre les dents plus blanches;
- les produits de blanchiment;
- les étapes du blanchiment en cabinet;
- les avantages et inconvénients du blanchiment en cabinet.

2. Lisez le texte suivant et prenez des notes.

# LE BLANCHIMENT DENTAIRE

Il existe plusieurs techniques pour rendre les dents plus blanches.

## A. Dans le cas des colorations de surface

### Bonne hygiène buccodentaire

Une bonne hygiène buccodentaire permet de conserver des dents saines et blanches.

Les colorations dites **de surface** – liées à des agents tâchant (café, thé, tabac, etc.) – peuvent facilement être évitées, avec une bonne hygiène buccodentaire, un brossage pendant deux minutes le matin et le soir avec une brosse à dent manuelle ou électrique souple.

De plus, pour éviter la coloration de surface des dents, il est recommandé de :

- éviter le tabagisme
- ne pas grignoter entre les repas
- ne boire que de l'eau
- éviter de cumuler le thé, le café, le vin, les fruits rouges en cours de journée

### Dentifrices et bains de bouche

Il existe sur le marché des dentifrices blanchissants et certains bains de bouche qui peuvent nettoyer quelques taches de surface, mais il faut faire attention à leur composition et demander conseil à votre hygiéniste dentaire avant l'utilisation quotidienne.

Le dentifrice blanchissant :

- à base de bicarbonate de soude
- élimine les dépôts de tartre
- agit sur les taches, mais ne modifie pas la teinte
- brossage 3 fois par jour

### Détartrage

Dans le cas d'une coloration dite *de surface* un **simple détartrage** suivi d'un polissage est proposé.

### Gouttière préchargée

Des gouttières prêt-à-porter et préchargées en gel permettent un traitement d'éclaircissement très confortable. La gouttière s'adapte à la forme de vos dents. Vous pouvez voir un changement à partir de 5 jours. La durée du traitement est de 10 à 20 jours avec un port de 60 à 90 min par jour.

### **Gouttière sur-mesure**

Votre hygiéniste dentaire peut vous réaliser des gouttières sur-mesure grâce à une prise d'empreinte de vos dents et vous donne du produit en seringue à appliquer chaque jour dans les gouttières. Vous pouvez voir un changement à partir de 5 jours. Le traitement dure en général de 8 à 15 jours en fonction des résultats obtenus. Vous pouvez conserver vos gouttières sur-mesure et recommander uniquement le produit pour recommencer un traitement éclaircissant dans l'avenir. Les gouttières se portent la nuit ou le jour à votre convenance.

### **Microabrasion**

La micro-abrasion est utilisée en complément d'un blanchiment. Elle élimine les taches par une action mécanique sur la dent, à l'aide d'une pâte abrasive. Cela ne concerne que les colorations superficielles.

## **B. Dans le cas des colorations plus profondes**

### **Blanchiment des dents au domicile**

1. Certains produits de blanchiment des dents s'appliquent sous la forme de gels, directement sur les dents à l'aide de gouttière ou sur des bandelettes transparentes autocollantes. Ils contiennent tous du peroxyde d'hydrogène. Il s'agit en fait d'eau oxygénée qui, en pénétrant dans la dent, va oxyder les molécules foncées et atténuer ainsi les tâches et les décolorations. Plus la concentration en peroxyde d'hydrogène est forte, plus les dents deviennent blanches, mais plus les dents se fragilisent, ce qui n'est pas sans danger. À domicile, les produits de blanchiment utilisés ne doivent pas contenir plus de 0,1% de peroxyde d'hydrogène.

### 2. Trousses de blanchiment

Des trousse de blanchiment sont disponibles en pharmacie et dans les supermarchés. Les produits présentés dans ces trousse sont moins concentrés que les produits médicaux. On les trouve sous forme de bandes adhésives, de gel à appliquer, de gouttières jetables à coller sur les dents. Ils éclaircissent très légèrement la couleur des dents.

### 3. Solutions naturelles pour blanchir les dents

La poudre de bicarbonate, les grains de silice ou encore le charbon végétal ont un effet polissant sur les dents. Cependant, faites attention, ces produits sont tous trop abrasifs pour les dents et risquent d'endommager l'émail.

De même, **n'utilisez surtout pas de citron**. S'il est vrai qu'il donne une impression de dents plus blanches, l'acidité contribue à déminéraliser l'émail et provoque rapidement des lésions carieuses.

## Blanchiment des dents au cabinet d'hygiène dentaire

Qu'est-ce qu'un blanchiment dentaire en cabinet (« au fauteuil ») ?

Également appelé « éclaircissement dentaire », le blanchiment des dents chez l'hygiéniste dentaire consiste à **appliquer un agent blanchissant sur la surface des dents**, ensuite à placer une lampe pour en optimiser la pénétration. Cet agent blanchissant est généralement composé de peroxyde de carbamide, de peroxyde d'hydrogène ou de peroxyde d'urée et va agir sur l'émail et la dentine afin d'éliminer les tâches et d'en éclaircir la couleur.

### Étapes du blanchiment des dents en cabinet

Le blanchiment en cabinet dure environ deux heures et il comporte plusieurs étapes :

#### L'examen approfondi

Avant de procéder au blanchiment, l'hygiéniste va d'abord examiner votre bouche pour vérifier l'état de vos dents et de vos gencives et vérifier qu'il n'existe pas de contre-indication au blanchiment.

Il évaluera ensuite la couleur de référence de vos dents.

Il déterminera également la couleur de base de vos dents afin que vous puissiez comparer les résultats du blanchiment avec la couleur de référence.

#### Le détartrage

Avant de procéder au blanchiment à proprement parler, l'hygiéniste effectue généralement un détartrage afin de bien désincruster le tartre et de préparer les dents à l'intervention. En effet, en présence d'une quantité importante de plaque dentaire et de tartre, l'agent blanchissant ne pourra pas agir correctement.

#### La protection des tissus mous

Une fois le détartrage terminé, l'hygiéniste enduit les lèvres d'une crème protectrice afin qu'elles ne soient pas touchées par la crème blanchissante. Les

gencives, les muqueuses et la peau seront également protégées pendant toute la durée du blanchiment dentaire.

La concentration des produits blanchissants utilisés est telle que leur utilisation pourrait entraîner de graves brûlures si les tissus n'étaient pas correctement protégés.

### **L'application du produit blanchissant**

L'hygiéniste utilise ensuite un écarteur afin de dégager l'accès aux arcades dentaires, et pouvoir mieux répartir le gel blanchissant (peroxyde d'hydrogène la plupart du temps). Il place ensuite une lampe équipée d'un faisceau laser devant la bouche afin de faciliter la pénétration du produit dans l'émail. En fonction de la teinte souhaitée et de la couleur d'origine des dents, **le blanchiment peut durer jusqu'à une heure.**

### **Mise en garde**

Il faut néanmoins savoir que le blanchiment n'est ni absolu ni définitif. La couleur naturelle d'une dent variant d'une personne à l'autre, les résultats de l'opération varient logiquement aussi. Vous pouvez cependant espérer une amélioration de deux à trois teintes grâce à cette méthode.

Par ailleurs, si vous souhaitez avoir des dents blanches de manière durable, vous devrez répéter l'opération tous les deux ans environ, car les dents ont tendance à rejaunir avec le temps et un certain nombre de facteurs comme :

- le vieillissement
- le tabagisme
- la consommation de thé, de café et de vin rouge
- l'hygiène dentaire

### **Les avantages du blanchiment en cabinet**

Si l'on compare le blanchiment en cabinet aux trousse de blanchiment à domicile ou encore aux produits blanchissants de type dentifrices, bandes et stylos blancheur, on constate que **le blanchiment en cabinet possède de nombreux avantages** tels que :

### **La supervision de l'hygiéniste dentaire**

Un des avantages majeurs du blanchiment en cabinet est de pouvoir bénéficier de l'expertise de l'hygiéniste dentaire et du dentiste. Ils demeurent en effet les seuls spécialistes aptes à recommander la posologie de l'agent blanchissant utilisé.

Votre hygiéniste pourra également évaluer votre situation particulière et vous conseiller en fonction. Sachez par exemple qu'en cas de carie dentaire le blanchiment est contre-indiqué, de même qu'en cas de maladie gingivale.

## La performance

L'usage des produits blanchissants à des doses élevées (6%) mais efficaces est réservé aux dentistes et aux hygiénistes. C'est donc la méthode de blanchiment des dents la plus rapide qui soit. Pour les trousse de blanchiment à domicile il faut répéter le traitement pendant plusieurs semaines pour obtenir un résultat similaire.

## La durabilité

Un blanchiment effectué en cabinet offre une tenue allant jusqu'à 6 mois, contre quelques jours voire quelques semaines pour les autres méthodes de type bandelettes ou stylos.

## Les inconvénients du blanchiment en cabinet

Bien qu'il s'agisse d'une solution très intéressante pour gagner quelques teintes de blanc, le blanchiment en cabinet a **l'inconvénient majeur de coûter très cher**.

D'autre part, la concentration des produits blanchissants peut causer des sensations désagréables chez les personnes sensibles, entraînant parfois une irritation des gencives et une plus forte sensibilité dentaire.

## Contre-indications du blanchiment dentaire

Les contre-indications au blanchiment des dents sont nombreuses. Ainsi, le blanchiment est exclusivement réservé à l'adulte et **ne doit pas être fait chez l'enfant ou l'adolescent**. Il ne doit pas non plus être entrepris en présence des caries ou de lésions d'usure ou d'abrasion, ni en cas d'hypersensibilité dentaire. Mieux vaut donc consulter son hygiéniste dentaire pour s'assurer que toutes les dents sont saines avant de d'effectuer un blanchiment des dents. La femme enceinte doit, elle, prendre l'avis de son médecin.

## Risques des produits

Les risques des produits utilisés pour le blanchiment des dents surviennent essentiellement lorsque les concentrations sont supérieures à celles autorisées. Ils sont assez nombreux allant de l'hypersensibilité dentaire à la modification de l'émail ou à l'usure prématurée des dents, en passant par l'irritation de la bouche ou des gencives, la fragilisation des surfaces de plombage ou la dégradation des jonctions entre la dent et les amalgames.

## Ne pas effectuer trop de séances

Il est conseillé de ne pas effectuer trop fréquemment des séances de blanchiment des dents.

C'est votre dentiste et votre hygiéniste dentaire qui connaissent votre état de santé bucco-dentaire et vont vous proposer la meilleure solution pour obtenir le résultat

que vous souhaitez. Ils peuvent aussi vous aider à comprendre comment cela fonctionne, surveiller votre traitement, traiter les sensibilités qui peuvent parfois apparaître et adapter le traitement si nécessaire.

N'hésitez pas à demander conseil à votre hygiéniste ou à votre dentiste si vous souhaitez donner plus d'éclat à vos dents.

Source :

Le texte ci-dessus est une adaptation de plusieurs textes publiés sur les sites suivants :

<https://www.dentaly.org/tout-savoir-sur-le-blanchiment-des-dents/blanchiment-dentaire-dentiste/>

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2557154-blanchiment-dentaire-prix-kit-dentiste-naturel-maison/#blanchiment-dentaire-dentiste>

3. Consultez la liste de mots suivante.

**Liste de mots essentiels à un exposé pertinent et précis au sujet du blanchiment des dents**

<b>Noms</b>	<b>Adjectifs</b>	<b>Verbes</b>
Hygiène (f)		
	Bucco-dentaire	
Le peroxyde d'hydrogène		
L'eau oxygénée		Oxyder
La molécule	Moléculaire	
Une bandelette		
	Autocollant, -e	
La décoloration	Décoloré	Décolorer
La coloration	Coloré	Colorer
La surface	Superficiel	
Un agent	tachant	
Un bain de bouche		
L'élimination	Éliminé, -e	Éliminer
La teinte		
Le détartrage		Détartre
Une gouttière		
	préchargé	Précharger
Le traitement	Traité, -e	Traiter
L'éclaircissement dentaire	Éclaircissant, -e	Éclaircir



Une abrasion/microabrasion	Abrasif, -ve	
Blanchiment	Blanchissant, -e	Blanchir
Polissage	Polissant	Polir
Les grains de silice		
Le charbon végétal		
L'émail		
La déminéralisation	Déminéralisant, -e	déminéraliser
Un blanchiment dentaire « au fauteuil »		
Le peroxyde de carbamide,		
Le peroxyde d'urée		
L'application	Appliqué, -e	Appliquer
Une contre-indication		Contre-indiquer
La plaque (dentaire)		
La dentine		
La gencive		
La muqueuse		
Un écarteur		
Un faisceau laser		
Les arcades dentaires (f)		
La pénétration	Pénétrant, -e	Pénétrer
Le jaunissement	Jauni, -e	Jaunir
Le tabagisme		
La supervision		Superviser
La posologie		
La durabilité		Durer
Une sensation		
Une lésion		Causer une lésion
Une carie	Carié	
L'usure (f)	Usé, -e	User
	enceinte	

4. Votre professeur(e) peut vous faire écrire d'après la dictée les mots les plus difficiles de la liste.

5. Exercice de vocabulaire.

**Complétez les phrases suivantes par les mots manquants choisis dans la liste.**

composition – peroxyde d'hydrogène – décoloration – hygiène  
déméralisation – bicarbonate de soude – taches – polissage

- a. Une bonne \_\_\_\_\_ bucco-dentaire est essentielle pour garder des dents blanches.
- b. Le \_\_\_\_\_ est un produit qui s'utilise pour blanchir les dents.
- c. Le café et le thé sont une des causes des \_\_\_\_\_ de surface.
- d. Dans la \_\_\_\_\_ des produits blanchissants, on trouve souvent du peroxyde d'hydrogène.
- e. Le \_\_\_\_\_ est en fait de l'eau oxygénée.

6. Placez-vous en équipes de deux.

À tour de rôle, imaginez que votre coéquipier(ère) est Sarah. Expliquez-lui les différentes techniques possibles pour rendre les dents plus blanches. Ces explications l'aideront à prendre une décision éclairée au sujet de la technique à adopter dans son cas.

## **Activités de réinvestissement possibles**

**Situation 1** : Un jeune adolescent vient vous voir pour un blanchiment des dents.

Quelles sont les recommandations pour cette tranche d'âge ? Qu'allez-vous lui dire ?

**Situation 2** : Votre patient est un jeune adolescent. Vous constatez qu'il a probablement utilisé des produits blanchissants (naturels ou non) et vous craignez que ces produits n'aient endommagé (ou ne puissent endommager) ses dents sur le moyen et long terme.

Comment allez-vous aborder un sujet qui peut être sensible pour lui ?

Quelles recommandations devez-vous lui faire ?

Quels éclaircissements devez-vous lui donner ?

*Avec la contribution financière de :*

**Office québécois  
de la langue  
française**

**Québec** 