

# TARTRE & PLAQUE DENTAIRE

L'hygiène bucco-dentaire est un pilier fondamental de la santé générale. Deux phénomènes souvent confondus, mais bien distincts, y jouent un rôle majeur : la plaque dentaire et le tartre.

La plaque est invisible, molle, colonisée par des bactéries.

Le tartre est dur, minéralisé, fixé à la dent.

Tous deux participent à l'apparition des caries, des gingivites et des parodontites, mais leur nature, leur évolution et leur traitement diffèrent.

Ce guide vise à expliquer clairement :

- ce que sont la plaque et le tartre,
- leurs mécanismes de formation,
- les signes cliniques,
- les conséquences pour la santé,
- les gestes de prévention adaptés.



## 1. Qu'est-ce que la plaque dentaire ?

### ◆ Définition

La plaque dentaire est un biofilm bactérien qui se forme naturellement à la surface des dents, des gencives, des obturations et des appareils dentaires.

Elle est invisible à l'œil nu, sauf si elle est révélée par des colorants spécifiques (détergence par révélateur de plaque).

### ◆ Composition

Elle contient :

- Des bactéries (streptocoques mutans, lactobacilles...)
- Des protéines salivaires
- Des débris alimentaires
- Des enzymes et acides produits par les bactéries



# TARTRE & PLAQUE DENTAIRE

## ◆ Formation

La plaque se forme en 4 phases :

- Pellicule acquise : un film salivaire se forme à la surface de l'émail (dans les 20 minutes après brossage).
- Colonisation bactérienne précoce : les premières bactéries s'y fixent (streptocoques).
- Multiplication bactérienne : les bactéries se nourrissent des sucres et prolifèrent.
- Maturation : la plaque devient plus complexe, plus résistante et plus pathogène.

## ◆ Localisation préférentielle

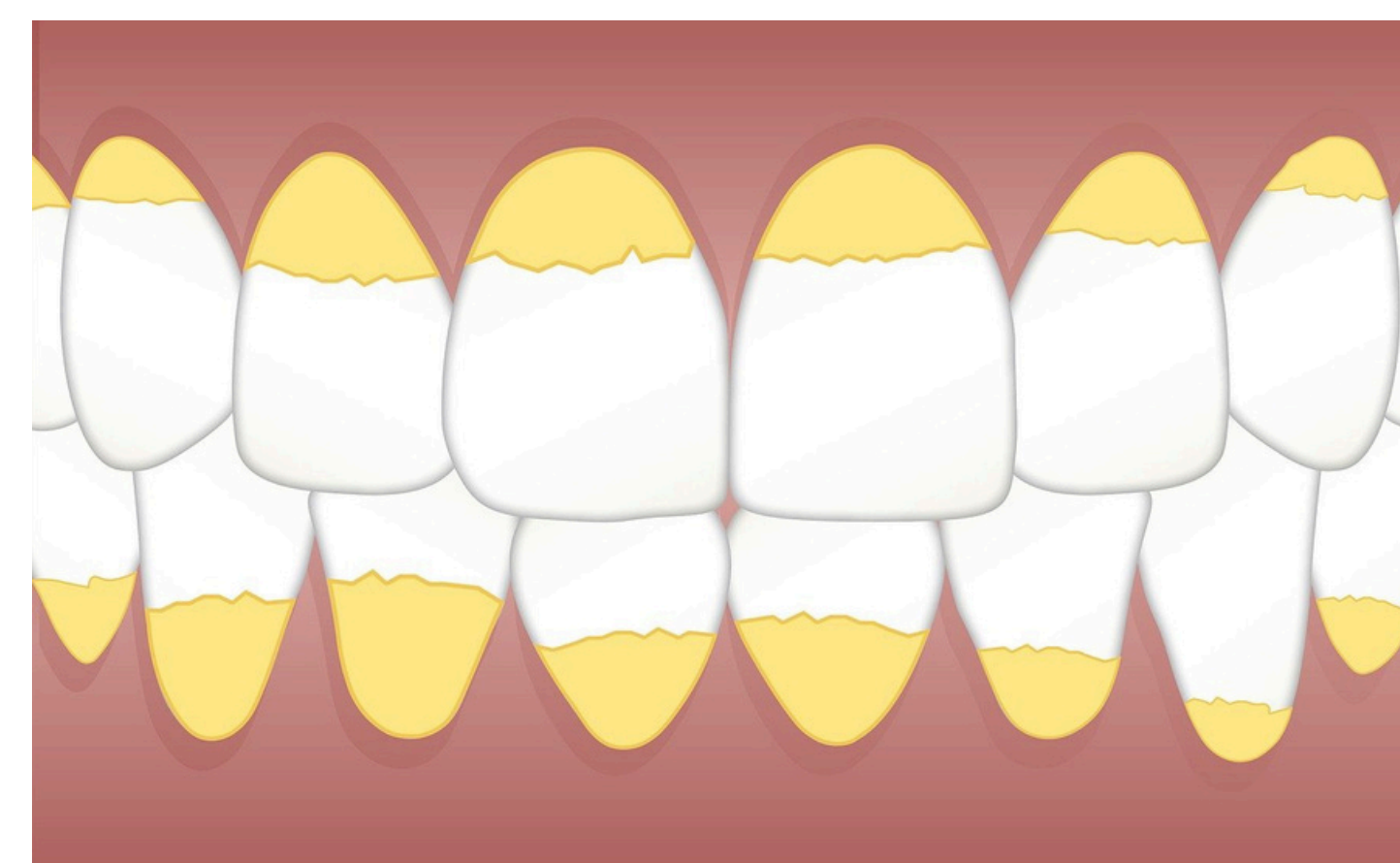
- Le long du collet des dents (jonction gencive/dent)
- Les zones interdentaires
- Les surfaces occlusales (dans les sillons)
- Autour des appareils orthodontiques ou prothétiques

## 2. Qu'est-ce que le tartre dentaire ?

### ◆ Définition

Le tartre (ou calculus dentaire) est le résultat de la minéralisation de la plaque dentaire non éliminée.

Sous l'action des sels minéraux contenus dans la salive (calcium, phosphate), la plaque durcit en 24 à 72 heures.



### ◆ Caractéristiques

- Apparence : de jaune clair à brun foncé, selon les habitudes alimentaires (café, thé, tabac).
- Texture : dure, rugueuse, adhérente à la dent.
- Ne peut pas être retiré par le brossage seul.



# TARTRE & PLAQUE DENTAIRE

## ◆ Types de tartre

Tartre supra-gingival : visible à l'œil nu, situé au-dessus de la gencive, souvent sur les incisives inférieures et les molaires supérieures.

Tartre sous-gingival : invisible, situé sous la gencive, plus dangereux car lié aux maladies parodontales. Provoque une inflammation chronique silencieuse.

### 3. Différences entre plaque et tartre

Critère	Plaque dentaire	Tartre dentaire
Nature Biofilm mou	non minéralisé	Dépôt dur, minéralisé
Apparence	Invisible ou blanchâtre	Jaune, brunâtre, visible
Formation	Quelques heures après le repas	Après 24-72 h de plaque non éliminé
Conséquences	Caries, gingivites (début de l'inflammation)	Parodontites, récessions, mobilité dentaire
Enlèvement	Brossage, fil dentaire, hygiène quotidienne	Détartrage professionnel



## 4. Pourquoi faut-il éliminer la plaque chaque jour ?

La plaque dentaire est un facteur majeur de déséquilibre du microbiote buccal. Si elle est fine, bien contrôlée, elle va rester compatible avec un état de santé. En revanche, une plaque épaisse et ancienne devient pathogène, car :

- Les bactéries acidogènes produisent des acides → déminéralisent l'émail → caries.
- D'autres bactéries (anaérobies) libèrent des toxines → irritation des gencives → gingivite.
- La persistance de l'inflammation fragilise l'os alvéolaire → parodontite → déchaussement.

Ainsi, la régularité et la précision du nettoyage buccal sont essentielles.

## 5. Quelles sont les conséquences du tartre ?

Le tartre constitue un niche à bactéries : sa surface rugueuse favorise l'accumulation de nouvelle plaque. Il provoque :

Inflammation chronique des gencives

Récession gingivale : la gencive se rétracte

Déchaussement progressif des dents (parodontite)

Halitose (mauvaise haleine)

Complications générales (liens établis entre maladies parodontales et diabète, maladies cardiovasculaires, accouchements prématurés...)



# TARTRE & PLAQUE DENTAIRE

## 6. Quels facteurs favorisent la formation de plaque et de tartre ?

Plusieurs facteurs augmentent la prolifération bactérienne et la minéralisation :

- **Hygiène bucco-dentaire insuffisante**

Oubli de brossage ou mauvaise technique

- **Absence de nettoyage interdentaire**

- **Alimentation sucrée et transformée**

Glucides simples → nourriture préférée des bactéries

- **Aliments collants ou acides**

- **Composition de la salive**

Salive riche en minéraux → tartre plus rapide

Sécheresse buccale → moins d'élimination naturelle

- **Tabac**

Modifie la flore bactérienne

Accélère la formation du tartre

Diminue la réponse inflammatoire (camoufle les signes)

- **Facteurs mécaniques**

Appareils orthodontiques ou prothèses fixes

Couronnes mal adaptées ou débordantes

## 7. Prévention : gestes quotidiens et rythme des contrôles

### 1. Brossage minutieux 2 fois par jour

- Brosse à dents souple
- Durée : 2 minutes
- Technique adaptée



# TARTRE & PLAQUE DENTAIRE

## 2. Nettoyage interdentaire

- Fil dentaire ou brossettes : 1 fois par jour minimum
- Indispensable : la majorité de la plaque se forme entre les dents

## 3. Alimentation protectrice

- Limiter sucres et produits industriels
- Manger cru, croquant, fibreux
- Boire de l'eau régulièrement



## 4. Détartrage régulier

- Tous les 6 à 12 mois selon les cas
- Le détartrage ne remplace pas l'hygiène quotidienne mais la complète

## 5. Hygiène de la langue

- Utiliser un gratte-langue ou brosser la langue doucement
- Réduit la charge bactérienne globale

## 8. Faut-il utiliser des bains de bouche ?

Les bains de bouche antiseptiques (chlorhexidine, huiles essentielles) vont être utiles en cure courte, en cas de :

- Gingivite débutante
- Après un détartrage
- Chirurgie ou implant

⚠ Attention : usage prolongé → déséquilibre du microbiote buccal, coloration des dents, altération du goût.

💡 Les bains de bouche naturels à base de plantes (sauge, thym, girofle) ou de xylitol sont une alternative douce et efficace.



## 9. Que révèle la plaque dentaire sur la santé générale ?

Une plaque excessive ou récurrente traduit :

- Une alimentation déséquilibrée (excès de sucre)
- Un stress chronique (réduction de la salivation)
- Un terrain inflammatoire systémique
- Des troubles digestifs ou une dysbiose intestinale

Ainsi, la santé buccale est un révélateur global, et une bouche propre accompagne un meilleur équilibre général.

## Conclusion

La plaque et le tartre sont des phénomènes naturels, mais leur excès mène à la maladie. Mieux comprendre leur origine, leur évolution et les moyens de prévention permet de préserver :

- La santé des dents et des gencives
- La stabilité des traitements dentaires (couronnes, implants...)
- Le confort de vie et la confiance en soi

Adopter une hygiène adaptée, observer régulièrement l'état de sa bouche, et consulter à rythme régulier permettent de maintenir un sourire sain, durable et harmonieux.

