DenTCA
TCA & SANTÉ DE LA BOUCHE

TCA : attention à vos dents

L'essentiel pour protéger vos dents pendant la maladie. À garder, à imprimer, à montrer à votre dentiste.

1 La brosse à dents

- Très souple, à petite tête.
- À changer tous les un à deux mois.
- Le fil dentaire ou les brossettes, chaque jour, sont un plus.

2 Le dentifrice

- Un dentifrice conçu pour l'émail attaqué par l'acide, tous les jours : par exemple Elmex Opti-émail.
- Jamais de dentifrice « blanchissant » (charbon, « émail diamant ») : ils sont très abrasifs.

3 Le brossage

- Deux à trois fois par jour au plus, environ deux minutes.
- Sans appuyer, et sans faire autre chose en même temps.
- En rouleau : de la gencive vers le bord de la dent.

4 Après une crise

- Avec ou sans vomissement : ne vous brossez pas les dents tout de suite.
- Rincez-vous la bouche avec le bain de bouche adapté à l'érosion prescrit par votre praticien, par exemple Elmex Opti-émail : il remplace le rinçage à l'eau.
- Attendez 30 minutes à une heure avant le brossage.
- Ce bain de bouche sert en fin de crise ; ce n'est pas celui de tous les jours.

5 Sur prescription

- Tooth Mousse : une crème à appliquer sur les dents une fois par jour, directement ou dans une gouttière. Elle contient une protéine de lait : signalez toute allergie.
- Une gouttière de protection, quand les vomissements sont fréquents.
- Pas de bain de bouche à la chlorhexidine sans prescription.

6 Les signes à surveiller

- Des dents sensibles au chaud, au froid, ou quand vous mâchez.
- Des dents de devant qui raccourcissent, ou dont le bord ondule.
- Des plages jaunes qui apparaissent sur certaines dents.
- Tous les TCA augmentent le risque d'usure des dents par l'acide.

Consultez un chirurgien-dentiste

- Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour consulter.
- N'attendez pas que la maladie ait disparu, ni qu'elle soit stabilisée.
- Un dentiste qui connaît les TCA est conseillé, mais pas indispensable : dans tous les cas, dites-lui ce qui peut l'aider.

Rédaction : Dr Franck Moyal, chirurgien-dentiste, fondateur de DenTCA. D'après le guide qu'il a rédigé pour les patients de la CMME de l'hôpital Sainte-Anne (février 2025). Version DenTCA de novembre 2026.

Les produits sont cités à titre d'exemple : le Dr Franck Moyal n'a aucun lien avec ces marques. Ce guide ne remplace pas une consultation.