

## Voyages et vacances : conseils pratiques

**Que vous passiez vos vacances à la mer ou à la montagne, que vous vous déplaçiez dans une région proche ou à l'étranger, des problèmes dentaires spécifiques peuvent se produire.**

### Vous voyagez en avion ?

Lors d'un voyage en avion, et particulièrement au décollage, l'air emprisonné dans une carie éventuelle (la carie formant une cavité au cœur de la dent) se dilate et comprime le nerf. Une douleur se manifeste, puis disparaît progressivement à l'arrivée



### Vous prévoyez de faire de la plongée sous-marine ?

Lors d'une descente sous l'eau, des incidents en liaison directe avec une rapide variation de pression (barotraumatismes) sont susceptibles de survenir.

En effet, au fur et à mesure que l'on descend en profondeur la pression augmente. Une dent cariée ou défectueuse peut réagir à ce changement de pression.



Sur une dent abîmée, différence de pression entre l'extérieur et l'air présent à l'intérieur de la carie.

### La douleur se produit en descendant

L'augmentation de la pression liée à la descente entraîne une diminution du volume de l'air contenu dans la dent lésée. La dent étant solide, sa paroi ne peut se modifier et c'est la dépression creusée qui génère cette douleur. Il est alors indispensable d'arrêter la plongée et de remonter à la surface.



### La douleur se produit en remontant (c'est le cas le plus fréquent)

Lors de la remontée, le phénomène est inverse : plus la pression diminue, plus le volume d'air infiltré dans une carie ou dans un plombage en cours de descellement augmente. Ce volume va se dilater et causer une douleur.

Il est conseillé de redescendre, si possible, jusqu'à une profondeur faisant cesser la douleur, puis de remonter lentement en expirant profondément

### Vous allez à la montagne ?

Après une exposition au froid ou au vent, ou encore lorsque vous rentrez dans une pièce très chauffée alors que vous venez de l'extérieur, une douleur aiguë peut survenir brusquement. Il s'agit, le plus souvent, d'une carie non traitée ou en cours d'évolution silencieuse qui provoque cette «rage de dent» appelée pulpite. Par ailleurs les variations de pression que l'on subit en montagne, surtout lorsque l'on monte rapidement en altitude, risquent aussi d'être à l'origine de douleurs dentaires.

A noter : le froid rend parfois douloureuse une dent, même si elle est saine. L'obturation métallique d'une dent peut avoir un effet conducteur et augmenter une sensation de douleur.



### Vous êtes sujet aux abcès ?

Avant votre départ, prenez contact avec le cabinet. En fonction de votre cas nous vous préciserons la marche à suivre et les premiers soins à effectuer si nécessaire.

#### Nos conseils

- Faites vérifier régulièrement l'état de vos dents (une à deux fois par an) afin de prévenir et traiter toute anomalie.
- En cas d'incident, même mineur, pendant un voyage ou des vacances n'hésitez pas à nous solliciter dès votre retour. Nous ferons le point sur votre état bucco-dentaire.
- Avant un soin dentaire spécifique (extraction, pose d'implant...) informez-nous d'un éventuel voyage en avion ou des sports que vous allez pratiquer pendant vos vacances.