



L'Articulé

MAI 2022

Journal de la Société Dentaire de Québec

- 4 [Mot de la présidente](#)
Par D^{re} Mélinda Paris
- 5 [Savoir bien choisir les collations](#)
Amélie Charest
- 10 [Souper de clôture](#)
- 11 [Clinique SPOT : dentisterie sociale pour tous](#)
D^{re} Aimée Dawson
- 12 [Nos conférences en images](#)



POUR JOINDRE LE BUREAU DE LA SOCIÉTÉ DENTAIRE DE QUÉBEC, VOUS POUVEZ CONTACTER **M^{ME} ANNA BILODEAU** TOUS LES MERCREDIS, ENTRE 9H ET 12H.

3291, CHEMIN SAINTE-FOY,
BUREAU 252
QUÉBEC (QUÉBEC)
G1X 3V2

418 656-6060
info@sdq.ca
sdq.ca

Conseil d'administration

Présidente
D^{re} Mélinda Paris

Président sortant
D^r Simon Lafrenière

Trésorerie
D^{re} Anne-Sophie Villeneuve

Secrétaire
D^{re} Anne-Sophie Villeneuve

Activités scientifiques
D^r Jean-Philippe Dion
D^r Julien Marceau
D^r Philippe Girard

Activités sociales
D^r Benoit Simard
D^{re} Mélinda Paris

Bulletin
D^{re} Katia Savignac
D^{re} Mélinda Paris
D^{re} Marie-Rose Gagnon Beaumont

Comités technologies
D^r Simon Lafrenière
D^r Jean-Philippe Dion
D^r Philippe Girard
D^{re} Marie-Rose Gagnon Beaumont

Secrétaire administrative
Anna Bilodeau



Mot de la présidente



La saison 2021-2022 de la société dentaire tire à sa fin et la session estivale approche à grands pas. Encore cette année, vous avez eu à faire preuve de résilience face aux changements apportés par les instances gouvernementales.

L'ensemble du comité d'administration est fier d'avoir contribué encore cette année à votre formation continue. Nous vous remercions aussi d'avoir fait preuve de compréhension face aux changements de modalités de nos formations. Les formations planifiées pour la prochaine année sauront vous intéresser et couvriront une plénitude de sujets des plus intéressants. Certaines sont planifiées en présentiel ou à distance.

Je profite de ce message pour vous inviter à notre premier souper de clôture depuis cette pandémie de la COVID-19. L'activité conviviale aura lieu au restaurant

le Clocher Penché le 17 juin prochain où un accord mets vins 5 services vous sera servi. Vous pouvez vous inscrire via notre site web, sous le lien nos activités.

Je vous souhaite un bel été et au plaisir de vous croiser.

Mélinna Paris

Savoir bien choisir les collations

Amélie Charest, Dt. P., M. Sc.
Coordonnatrice de la Chaire en nutrition
Chargée de cours en nutrition à la Faculté de médecine dentaire
Université Laval



Utiles les collations? Certainement. Par exemple, les jeunes enfants ont un petit estomac, les adolescents et les femmes enceintes ont des besoins en nutriments élevés. Ils doivent donc manger souvent. Les collations fournissent l'énergie nécessaire pour maintenir la concentration. Elles permettent aussi une plus grande écoute des signaux de faim et de satiété, et ce, peu importe son âge. Le fait d'être moins affamé aux repas contribue à manger plus lentement, ce qui permet de bien ressentir la satiété. Mais les collations sont pertinentes seulement si on a faim.

Encore faut-il savoir quels aliments privilégier. En fonction du délai prévu avant le prochain repas, la collation peut contenir un ou plusieurs aliments. Il faut savoir que les glucides fournissent une énergie utilisée à court terme, tandis que les protéines maintiennent le niveau d'énergie à plus long terme. Mais pour limiter l'impact sur la santé dentaire, une attention particulière doit être portée à la composition nutritionnelle des collations.

LES ALIMENTS À LIMITER

Les preuves démontrent que ce n'est ni le type de glucides ni la quantité totale de glucides qui contribuent le plus au développement des caries^{1,2}. Une analyse de 31 études indique que c'est la **fréquence** de consommation des sucres au cours de la journée qui a la plus grande influence sur l'incidence des caries³. Le **moment de la journée** où les aliments sucrés sont consommés importe aussi. Les sucres sont moins susceptibles de favoriser le développement des caries dentaires lorsqu'ils sont consommés au cours d'un repas. La consommation d'aliments stimule la production de salive, ce qui réduit la fermentation bactérienne des glucides résiduels et, par conséquent, la production d'acide. À l'opposé, une consommation d'aliments riches en sucres libres fermentescibles entre les repas accroît le risque pour la santé dentaire en raison d'un taux de salivation plus faible. Ainsi, mieux vaut terminer un repas avec un morceau de gâteau que de le garder pour la collation.

¹ Touger-Decker R, van Loveren C. Sugars and dental caries. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(suppl): 881S-892S.

² European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal.* 2010;8(3):1462

³ Anderson CA, Curzon ME, van Loveren C, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. *Obes Rev.* 2009;10(suppl):41Y54.



L'amidon soumis à certaines transformations industrielles (p. ex. le raffinage ou la cuisson à haute température) se transforme en petites chaînes de sucre appelées dextrines. Les bactéries de la plaque transforment facilement les dextrines en acides. La présence de dextrines est plus importante avec les produits raffinés que ceux à grains entiers. En général, les grains entiers ont un potentiel cariogène relativement faible, car leur amidon est en grande partie intact et parce que ces aliments nécessitent une plus grande mastication donc une plus grande salivation. Les produits transformés, raffinés et cuits à haute température qui renferment le plus de dextrines sont les céréales à déjeuner, les craquelins et les grignotines. Le potentiel cariogène de l'aliment augmente davantage lorsque du sucre est ajouté. En plus, les produits riches en dextrines ont une texture collante lorsqu'ils sont en contact avec la salive. Les aliments dont la texture est collante comme les barres tendres ont un potentiel cariogène plus élevé, car le temps de contact des glucides avec les dents est augmenté. Des débris ont tendance à demeurer entre les dents ou sur les gencives et sont de plus difficiles à déloger. Plus les dents sont longtemps en contact avec des sucres fermentescibles et de l'amidon, plus elles sont exposées aux acides; elles peuvent donc se déminéraliser. Les aliments dont la texture est collante et ceux riches en dextrines et en sucres sont à limiter lors des collations.

LES ALIMENTS À FAVORISER

Les collations sont des occasions pour augmenter les apports en fruits et légumes ainsi qu'en produits laitiers et substituts du lait, les deux groupes alimentaires les moins consommés par les Québécois. En plus, les aliments riches en calcium, en protéines, en lipides ou en fibres, comme les produits laitiers, les boissons végétales, les noix et les fruits et légumes ont des effets protecteurs sur les dents. Ces aliments sont donc à privilégier entre les repas.

De nombreuses études ont démontré que les produits laitiers jouent un rôle clé dans la prévention de la carie^{4,5}. Le calcium et phosphore qu'ils contiennent exercent un effet tampon, limitant la diminution du pH et favorisant la reminéralisation de l'émail. De plus, les lipides et les protéines qu'ils renferment forment une barrière protectrice au niveau des dents. Cette barrière réduit le contact avec les éléments acides et les bactéries et

retarde le passage des sucres à travers la plaque⁴. Les fromages, particulièrement ceux à pâte ferme comme le cheddar et la mozzarella, auraient le plus grand effet cariostatique. La consommation de fromage préviendrait la chute du pH de la plaque en augmentant efficacement la concentration de calcium dans la salive^{5,6}. Même le lait au chocolat, la boisson de soya aromatisée ou les yogourts sucrés auraient un effet protecteur malgré leur teneur en sucres⁷. Comme ces aliments sont liquides, ils sont moins susceptibles de causer la carie, car leur temps de contact avec la surface des dents est court. De plus, ils contiennent des composantes qui exercent un effet protecteur contre la carie, comme la caséine, le calcium et le phosphore.

Les autres aliments riches en lipides et en protéines, comme les noix ont aussi un effet protecteur sur les dents. Comme ces aliments ne renferment pas ou très peu de glucides, ils contribuent peu au processus carieux. Les aliments riches en fibres, comme les fruits, les légumes et les grains entiers et les aliments à texture ferme comme la carotte nécessitent une plus grande mastication, stimulant la production de salive qui neutralise l'acidité. Les fruits séchés, par leur texture collante et leur contenu souvent élevé en sucres, ne sont pas recommandés comme collation. Il en va ainsi pour les compotes de pommes naturellement riches en sucres, même celles non additionnées de sucre. Si le fait de manger une pomme active la salivation, ce n'est pas le cas avec la compote de pommes en raison de la texture molle. D'ailleurs, les compotes de fruits en sachet que l'on mange à même l'emballage favorisent davantage le contact du produit sucré avec les dents, ce qui augmente le risque de caries. Enfin, les craquelins, riches en dextrines, ont une texture collante. Il est préférable de les accompagner d'un morceau de fromage. Le tableau 1 résume le potentiel cariogène des certains aliments.

4 Aimutis WR. Bioactive properties of milk proteins with particular focus on anticariogenesis. *J Nutr* 2004;134:989S-95S. 4

5 Merritt J, Qi F, Shi W. Milk helps build strong teeth and promotes oral health. *J Calif Dent Assoc* 2006;34:361-366.

6 ashket S, DePaola DP. Cheese consumption and the development and progression of dental caries. *Nutr Rev*. 2002;60:97-103.

7 Levine RS. Milk, flavoured milk products and caries. *Br Dent J*. 2001;191-20.

TABLEAU 1. POTENTIEL CARIOGÈNE DE CERTAINS ALIMENTS

ALIMENTS FORTEMENT CARIOGÈNES	ALIMENTS PEU CARIOGÈNES
<p>ALIMENTS À LA TEXTURE COLLANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barres tendres • Fruits séchés (canneberges, dattes, raisins) 	<p>ALIMENTS DURS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amande • Carotte • Pomme
<p>ALIMENTS RICHES EN DEXTRINES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Craquelins • Croustilles • Céréales à déjeuner 	<p>ALIMENTS FAIBLES EN SUCRES</p> <ul style="list-style-type: none"> • La plupart des légumes • La plupart des produits céréaliers (pain, riz)
<p>ALIMENTS RICHES EN SUCRES SIMPLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boissons énergisantes, gazeuses, pour sportifs • Bonbons, jujubes et sucreries • Compote de pomme • Gâteaux et pâtisseries • Jus • Limonade • Miel • Sirop d'érable • Sucrose 	<p>ALIMENTS RICHES EN CALCIUM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boissons végétales • Fromage • Lait • Yogourt
	<p>ALIMENTS RICHES EN FIBRES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes • Produits céréaliers à grains entiers
	<p>ALIMENTS RICHES EN CALCIUM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Noix • Viande

CONCLUSION

Les aliments riches en sucres simples, en dextrines et ceux à la texture collante sont les plus cariogènes. Consommer des aliments cariogènes entre les repas, moment où le taux de salivation est à son plus bas, nuit davantage aux dents. Les aliments à favoriser à la collation sont faibles en sucres et de texture non collante. Idéalement, la collation devrait comprendre un aliment ayant un effet protecteur sur la santé dentaire afin d'en réduire le potentiel cariogène. Les noix, les produits laitiers et boissons végétales, même les versions sucrées, les légumes et les fruits sont des aliments à privilégier.

Douleur à la mâchoire...

pcnphysio.com

Rencontrez un physiothérapeute expert dans les traitements des dysfonctions de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM).

Notre équipe détient une expertise de la zone cervicale et crânienne. Elle utilise des techniques spécifiques et efficaces permettant de soulager les douleurs et améliorer la fonction articulaire pour vous aider à retourner à vos activités quotidiennes!

La Clinique de la Mâchoire

PCN St-Sacrement
1200 rue des Sœurs
du Bon Pasteur #320,
Québec QC,
G1S 0B1

418.914.3516
pcnstsacrement@pcnphysio.com



VOS COMMENTAIRES
SONT APPRÉCIÉS
N'HÉSITEZ PAS À
NOUS EN FAIRE PART.

LA SOCIÉTÉ DENTAIRE
DE QUÉBEC

VOTRE IDÉE
↓
NOTRE PRISE EN CHARGE
↓
RÉUSSITE ET DÉPLOIEMENT
DE VOTRE PROJET

ROCHETTE
GESTION DE PROJET | CONSTRUCTION

418.842.9292
constructionrochette.com
RBQ:1636-0406-57

Maxillo Québec
chirurgie buccale et maxillo-faciale

URGENCE PÉRIODE ESTIVALE **info**



D^r Steve Smith sera disponible
selon les horaires normaux
du 15 juillet 2022 au 22 août 2022.

Bonnes vacances à toutes et à tous!

Tél.: 418 838-9188
Fax: 418 838-2449

PROCHAINE
GARDE

ACTION DE GRÂCE

RICHE EN EXPERTISES

Services-conseils
Services comptables
Certification
Fiscalité
Planification financière
Services juridiques
Ressources humaines



Photo: Marie-Claude Bournival / Jean-Gabriel Drolet / Nathaly Chabot

Nous vous accompagnons et vous soutenons dans tous les aspects
de l'exploitation de votre clinique.

Pour des conseils d'experts, contactez-nous! 418 839-7531

Marie-Claude Bournival
MBA, CPA auditrice
marie-claude.bournival@mallette.ca

Jean-Gabriel Drolet
CPA auditeur
jean-gabriel.drolet@mallette.ca

Nathaly Chabot
CPA auditrice
nathaly.chabot@mallette.ca

MALLETTE
Société de
comptables professionnels agréés

Souper de clôture

2022

Souper 5 services Accord mets-vins

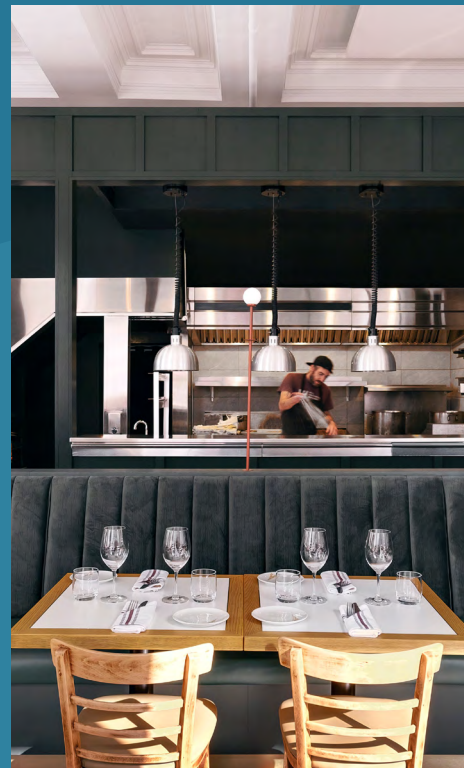
Quand
Vendredi le 17 juin 2022

Où
Café le Clocher Penché
203, rue Saint-Joseph Est, Québec.

Prix
90,00 \$ par personne pour les membres
de la SDQ et leur accompagnateur.

180,00\$ par personne pour les non
membres et leur accompagnateur.

Inscription obligatoire sur notre site : sdq.ca



**Réservez rapidement,
les places sont limitées!**

sdq.ca

Faites nous part de vos allergies par courriel
le plus rapidement possible: info@sdq.ca.

Date limite d'inscription
Vendredi 3 juin 2022 - Non remboursable

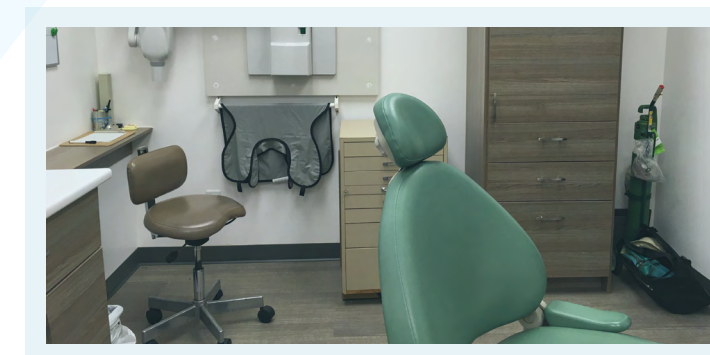
Clinique SPOT : dentisterie sociale pour tous

D^{re} Aimée Dawson, MPH, DMD
Professeure agrégée
Faculté de médecine dentaire
Université Laval
2420, rue de la Terrasse
Québec (Québec) Canada G1V 0A6
aimee.dawson@fmd.ulaval.ca



L'élégante madame d'un certain âge qui dépend complètement de la banque alimentaire mais qui n'arrive pas à trouver de la bouffe suffisamment molle pour pouvoir se nourrir; l'ado qui a tenté de se faire une pulpectomie avec de l'eau de javel et un trombone d'après une vidéo YouTube; le trentenaire pas à l'aise de consulter à l'hôpital pour ses mâchoires triple-fracturées à la suite d'une attaque dans une soirée arrosée.

La [Clinique SPOT](#) offre des soins primaires aux personnes en situation de désaffiliation depuis 2014 en desservant le centre-ville de Québec, ainsi que deux nouveaux points de services permettant de mieux rejoindre les femmes (YWCA de Québec) et les personnes autochtones (Centre d'amitié autochtone de Québec). D'y travailler c'est de traiter de formidables patients parfois challengeants avec une belle équipe de dentistes, assistantes, pair-aidants, infirmières, médecins, psychologues, un massothérapeute, et même des vétérinaires !



La Clinique SPOT se promène en ville avec de multiples pôles de service chez sept organismes communautaires partenaires. L'infirmière agit comme pivot dans l'équipe. L'idée est de rejoindre du monde où il est : la personne qui a perdu son logement, la mère victime de violence conjugale, l'homme récemment incarcéré. De façon générale, la personne voit l'équipe de SPOT soit l'infirmière, le médecin, le stagiaire de physio, etc., dans son quartier à elle. C'est une offre de soins de proximité, sans rendez-vous, avec un accueil relaxé et ouvert soutenu par un pair-aidant de SPOT qui a vécu lui-même de l'instabilité, de la désaffiliation, de la consommation même, et qui se rétablit.

Notre petit cabinet dentaire de SPOT ne se promène pas; on fixe des rendez-vous. Nous recevons des patients sur la 4^e avenue à Limoilou avec l'équipe médicale de SPOT dans la salle adjacente, la cuisine communautaire en diagonale et la friperie en face. On offre les soins dentaires, bien entendu, mais avec des consultations interprofessionnelles et parfois des bottes d'hiver de la friperie, une barre au chocolat de la banque alimentaire. C'est une offre de paix, d'espoir. On répare les palettes fracturées; on voit des dents qui grichent sous l'effet de speed; on arrache la dent en bas qui réveille la nuit. On redonne l'envie de sourire, de jaser, de dormir. C'est précieux, ce travail.

Depuis 7 ans, il y a au moins une dizaine de dentistes bénévoles qui offrent des soins centrés sur la personne, sans jugement et en employant les principes de la réduction des méfaits. Notre assistante dentaire, celle qui mérite facilement le titre de bénévole de l'année, assure un fonctionnement optimal, tout comme notre technicien bénévole et une petite armée d'étudiants en médecine dentaire avec leur leader, étudiante bénévole de la décennie. Nos démarches portent fruit : une augmentation de l'offre de soins dentaires de 45 % en 2020-2021 malgré la pandémie; l'accueil des résidents en dentisterie multidisciplinaire pour un stage d'un an; le pilotage d'un stage d'été avec les résidents en chirurgie maxillo-faciale l'été passé.

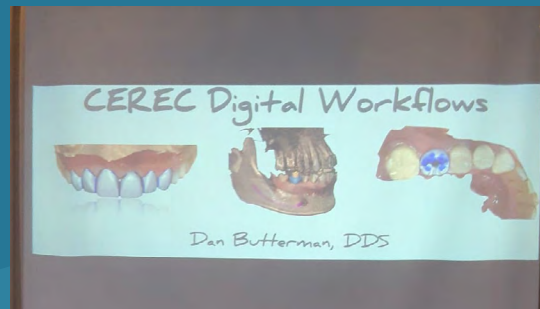
Les initiatives en dentisterie sociale se multiplient au Québec. La nôtre est un exemple de comment nous, les dentistes, devons répondre à l'obligation professionnelle de veiller sur la santé buccodentaire de tous. On le fait et avec grand plaisir en solidarité avec ceux dont le besoin des soins est le plus important. Contribuer à SPOT, c'est vivre pleinement le professionnalisme en offrant le sourire.

Nos conférences en images

Conférence SDQ

Workflow Cerec et implantologie

Vendredi 18 mars 2022



Appareils pour le cérec.



Les docteurs Julien Marceau
et Daniel Buttermann.

Conférence SDQ

Régénération Osseuse Guidée et Osteo-Immunoologie en chirurgie osseuse pré et péri-implantaire

Vendredi 22 avril 2022



Le docteur Jérôme Surmenian, notre conférencier
en compagnie du Dr Benoît Simard

Conférence SDQ

Techniques de sutures en parodontie et implantologie du D^r Thomas Nguyen

Samedi 19 février 2022



Le docteur Thomas Nguyen et quelques participants.



Les docteurs Thomas Nguyen
et Simon Lafrenière.



Le docteur Thomas Nguyen



Le docteur Simon Lafrenière qui prépare
les mandibules pour la formation.



FORMATION CONTINUE 

FAIRMONT LE MANOIR RICHELIEU

Du 10 au 12 juin 2022

Activité spéciale dans le cadre
enchanteur de Charlevoix!



Conférence

Prévention et gestion des aspects parodontaux dans un plan de traitement global

Docteur Yanik Roussy et Docteur Andrew Zakrzewski

le forfait comprend

- Petit déjeuner buffet chaud servi de 8h30 à 10h30 dans la salle de conférence les samedi et dimanche.
- Repas du samedi midi servi au Restaurant BelleRive.
- Accès aux deux jours de conférences.

Pour les personnes participant aux conférences seulement.
Les accompagnateurs devront déboursier les frais de leurs repas.

les tarifs

Membres de la SDQ : **150\$** / personne
Participants non-membres: **300\$** / personne

Date limite d'inscription : le 1er mai 2022

N'oubliez
pas de
réserver
vous-même
votre
chambre!

Important

Vous devez vous-même réserver votre chambre (selon la catégorie désirée) en contactant Fairmont Le Manoir Richelieu. Le tarif de la chambre n'est pas inclus dans le forfait. L'accès au centre multisports ainsi qu'aux bains chauffés intérieurs et extérieurs est compris avec votre chambre.

Voici la liste de prix des chambres qu'offre l'établissement :

- Chambre Fairmont : **225.00\$**
- Chambre Fairmont (vue fleuve) : **265.00 \$**
- Chambre Deluxe : **275.00 \$**
- Chambre Deluxe (vue fleuve) : **295.00 \$**
- Chambre Deluxe (vue fleuve et jacuzzi): **345.00 \$**
- Suite : **445.00 \$**
- Suite (vue fleuve) : **525.00 \$**
- Suite présidentielle: **1 310.00 \$**

Le souper du samedi soir n'est pas inclus. Vous devez vous-même réserver au restaurant de votre choix.
(Par exemple: Manoir Richelieu, Auberge des Peupliers, Auberge de la Falaise, Restaurant Vices et Versa, etc.).

Plusieurs activités
sont disponibles sur le site
(golf, massage, casino, etc.).
Nous vous encourageons à
réserver à l'avance.

Vous pouvez consulter la liste ainsi que
les tarifs de ces activités sur le site internet
du Fairmont Manoir Richelieu à l'adresse
suivante : www.fairmont.com/Fr/Richelieu.

POUR RÉSERVER UNE CHAMBRE

Communiquer directement avec le bureau des réservations de l'hôtel au
418-665-3703 ou avec le centre mondial des réservations au 1-800-441-1414.
Mentionner que vous faites partie d'un groupe en indiquant le code de
votre groupe : **SODEN2022** afin de faciliter la réservation.



Une offre exclusive pour vous*

- ◆ Conseils intègres et indépendants pour vous et votre famille
- ◆ Accès à nos fiscalistes et notaires
- ◆ Honoraires de gestion avantageux

Découvrez votre offre



*Certaines conditions s'appliquent. Discutez-en avec votre conseiller.

Financière des professionnels inc. détient la propriété exclusive de Financière des professionnels – Fonds d'investissement inc. et de Financière des professionnels – Gestion privée inc. Financière des professionnels – Fonds d'investissement inc. est un gestionnaire de portefeuille et un gestionnaire de fonds d'investissement, qui gère les fonds de sa famille de fonds et offre des services-conseils en planification financière. Financière des professionnels – Gestion privée inc. est un courtier en placement, membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE), qui offre des services de gestion de portefeuille. fdp et les marques de commerce, noms et logos connexes sont la propriété de Financière des professionnels inc. et sont enregistrés ou employés au Canada. Employés en vertu d'une licence de Financière des professionnels inc.

fdpgp.ca

Votre équipe de gestion privée dédiée aux dentistes de la région de Québec.

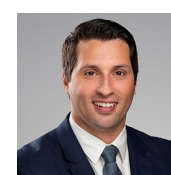
Steve Castonguay MBA, CIM^{MD}, FCSI^{MD}, PI. Fin.

Conseiller en gestion de patrimoine

418 572-4459 | scastonguay@fdpgp.ca



Sylvain Bourget
Gestionnaire de portefeuille



Nicolas Goulet
Gestionnaire de portefeuille



Émilie Beaudoin
Fiscaliste



Catherine Cloutier
Notaire



Les bénéfices d'adopter le réflexe fdp

- ◆ Conseils sur mesure pour les dentistes.
- ◆ Accessibilité à nos fiscalistes et notaires.
- ◆ Offre personnalisée de REER collectif.
- ◆ Stratégies d'optimisation fiscale : incorporation, projection de retraite, décaissement, etc.
- ◆ Accompagnement dans l'achat et la vente de clinique dentaire.
- ◆ Tarification concurrentielle avec une grille d'honoraires dégressive.



3291, CHEMIN SAINTE-FOY,
BUREAU 252
QUÉBEC (QUÉBEC)
G1X 3V2

418 656-6060
info@sdq.ca
sdq.ca