

SOURIRE *santé*

collection



La santé bucco-dentaire en 4 points



ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR
LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

www.ufsbd.fr

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

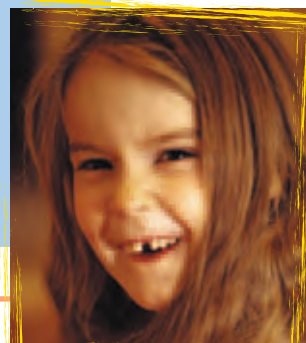
1- Des visites régulières chez votre chirurgien-dentiste

Aujourd'hui, votre chirurgien-dentiste n'est plus là seulement pour vous soigner quand vous avez mal. Les connaissances actuelles et le matériel très performant dont il dispose lui permettent, dans la plupart des cas, de prévenir les maladies, de les éviter ou de limiter leurs conséquences. Car votre chirurgien-dentiste, c'est votre **"médecin des dents"**.



Comme un médecin de famille, il établit un dossier médical sur lequel il note toutes les informations que vous lui donnez sur votre santé générale (interventions chirurgicales, allergies, etc.), vos habitudes alimentaires, vos risques de développer des caries et des maladies des gencives, les examens et les traitements qu'il a pratiqués, ainsi qu'un calendrier des visites de contrôle et de prévention. Il est à votre écoute pour surmonter votre appréhension. Cela fait partie du **Contrat de Santé Dentaire**.

- B
o
n
à
s
a
v
o
i
r**
- La carie, comme la gingivite, est une maladie. Elle est considérée comme l'un des dix premiers fléaux du monde, dans le domaine de la santé.
 - Nous n'avons pas tous le même risque de développer des caries ou de voir nos gencives s'abîmer, car nous n'avons pas tous la même résistance à la carie ni les mêmes bactéries dans la bouche.
 - Les visites régulières de contrôle sont importantes pour détecter l'apparition d'une maladie bucco-dentaire.
 - Sachez qu'un état de stress et de fatigue peut détériorer votre santé bucco-dentaire sans que vous vous en aperceviez.



Spécial enfants

- La première consultation est conseillée dès l'âge de 18 mois afin d'évaluer les risques de caries.
- Des examens bucco-dentaires sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie à 6, 9, 12, 15 et 18 ans. L'assurance maladie envoie une prise en charge pour un examen bucco-dentaire au domicile de l'enfant. Les soins consécutifs sont également pris en charge à 100 %. Attention aux dates de validité de cette invitation.



- À 6 et 12 ans plus particulièrement, le scellement des sillons des 1^{ère} et 2^{ème} molaires définitives permet de limiter les caries. Cette technique simple et sans douleur protège efficacement la santé dentaire de vos enfants.
- Les traitements orthodontiques (pose d'appareils dentaires) sont également pris en charge partiellement par l'Assurance maladie s'ils sont commencés avant la 16^e année de l'enfant.

n'hésitez plus à vous rendre et à emmener vos enfants chez le chirurgien-dentiste.

2- Un bon équilibre alimentaire

Les bactéries de la plaque dentaire aiment les glucides (aliments contenant des sucres) et s'en servent pour attaquer nos dents. Mettons-les au régime ! Bien sûr, il n'est pas question de les supprimer, car notre corps en a besoin. Tout est question d'équilibre.

- Sans oublier les fibres (céréales, légumes, fruits) et beaucoup d'eau. Car l'eau représente 70 à 75% du poids du bébé, 60% de l'adulte et 50% de la personne âgée.
- Une bonne hygiène alimentaire, c'est aussi une question de rythme !
- Des repas équilibrés pris de façon régulière dans la journée couvrent correctement nos besoins énergétiques : un petit déjeuner pour commencer la journée, un déjeuner et un dîner le soir.
- Pour les enfants, un goûter (et un seul) s'ajoute aux trois repas par jour.
- **Mais attention au grignotage :**
il favorise non seulement la prise de poids, mais également les caries !



Bon à savoir
Les bons goûters pour vos enfants sont aussi les plus simples : Pain + chocolat ou pain + fromage ou fromage + fruit. Et de l'eau, de préférence aux sodas, colas, etc.

- Attention aux chips, frites et biscuits salés qui, de par leur procédé de cuisson, présentent un risque pour la santé des dents.
- L'équilibre alimentaire se réalise sur plusieurs jours consécutifs et non sur une journée, encore moins sur un repas. Un petit écart de temps en temps est donc permis !
- Après chaque repas, le mieux est de pouvoir se brosser les dents.

Si vous êtes dans l'impossibilité de le faire, vous pouvez terminer votre repas par un verre d'eau pour rincer les dents et neutraliser les acides ou mâcher un chewing-gum sans sucre pendant un quart d'heure environ.



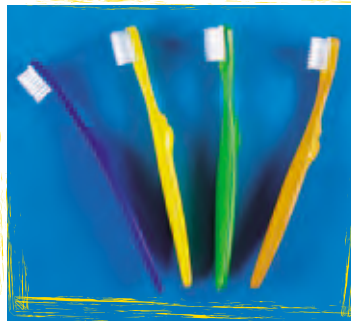
3 - Une bonne technique de brossage

La plaque dentaire, il faut l'éliminer !
Encore faut-il avoir les bons outils et les bonnes méthodes.

Pour les enfants comme pour les adultes, la brosse à dents choisie doit avoir impérativement :

- une petite tête pour accéder à toutes les faces des dents,
- des poils souples.

Elle doit être changée régulièrement, plusieurs fois par an.



*Vous pouvez maintenant appliquer la bonne technique de brossage : la méthode **B.R.O.S.**, mise au point par des dentistes pour des adultes, qui respecte la fragilité des gencives et garantit un bon brossage, même des zones difficiles.*

A faire si possible 3 fois par jour, après chaque repas, et au minimum après le petit déjeuner et le soir avant le coucher.

B

Brossez haut et bas séparément



R

Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc.



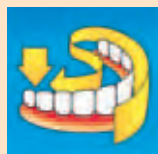
O

Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive.



S

Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.



**B
o
n
à
s
a
v
o
i
r**

- Pour les enfants, il existe des méthodes de brossage plus simples. Parlez-en à votre chirurgien-dentiste lors de votre prochain rendez-vous.
- Après usage, mettez votre brosse et celle de vos enfants dans un verre à dents, le manche en bas et les poils en haut. Pour une meilleure hygiène, les têtes des brosses à dents ne doivent pas se toucher.
- Il existe des brosses à dents de voyage : pratique pour le midi, le week-end ou lors d'un déplacement de courte durée.
- Et n'oubliez pas : une brosse porte les microbes de son utilisateur. C'est un objet d'hygiène personnel qui ne se prête pas et ne s'échange pas même dans la famille ou entre copains.



4 - Le fluor : quoi de neuf ?

Des études ont démontré que le fluor renforce l'émail des dents et protège des caries. Mais que faut-il faire ou ne pas faire ?

Où trouve-t-on du fluor ?

- Le fluor se trouve naturellement en petite quantité dans de nombreux aliments : épinards, poissons, thé, etc. Il existe aussi du sel fluoré.
- Certaines eaux -eaux minérales et eau du robinet- contiennent également du fluor, ainsi que la plupart des dentifrices vendus dans le commerce, avec des concentrations très variables.

Comment agit le fluor ?

- Le fluor agit surtout localement, lorsqu'il est mis au contact des dents dans la bouche.
- Lorsqu'il est avalé, il agit également, mais s'il est consommé en trop grande quantité (surdosage), il risque de provoquer des taches sur les dents.

Comment choisir un dentifrice au fluor ?

- Pour vos enfants, dès la première dent et jusqu'à 6 ans, utilisez un dentifrice faiblement dosé en fluor : inférieur à 500 ppmF. Regardez sur l'emballage du dentifrice que vous achetez : cette mention est bien indiquée.
- Dès l'âge de 6 ans, vos enfants peuvent utiliser sans problème le même dentifrice que vous avec un dosage compris entre 1 000 et 1 500 ppmF.



Bon à savoir **r** Comment utiliser le fluor ?

- Du fait de son action locale, le fluor du dentifrice doit rester un certain temps en bouche et ne pas être rincé ou craché trop rapidement.
- Dès que possible, votre enfant doit utiliser un dentifrice au fluor et apprendre à ne pas l'avaler.
- Le sel fluoré peut être utilisé dans la cuisine préparée pour toute la famille.
- Pour préparer le biberon de votre bébé, choisissez une eau minérale ou une eau de source contenant moins de 0,3 mg de fluor par litre*.
- Les prescriptions de comprimés de fluor sont indiquées pour les enfants à risque*.



***N'hésitez pas à demander conseil à votre chirurgien-dentiste. Il répondra à toutes vos questions et rappelez-vous : toutes les questions sont bonnes à poser !**



ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR
LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

www.ufsbd.fr

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

Une bonne hygiène bucco-dentaire pour une bonne santé

Après chaque prise alimentaire, un enduit blanchâtre, formé des restes d'aliments et de salive, se dépose sur les dents. Sur cet enduit se développent des microbes appelés bactéries qui vivent naturellement dans notre bouche. C'est la **plaque dentaire**.

Invisible dans les premières heures, la plaque dentaire s'épaissit au cours de la journée et ternit l'aspect de nos dents.

C'est elle qui est à l'origine des caries et des maladies des gencives.



POURQUOI ?

Certaines bactéries transforment en acides les restes d'aliments qui contiennent des sucres (glucides) et ces acides attaquent les tissus durs de nos dents. D'abord l'émail, en surface, puis en profondeur, pour former un trou qui s'agrandira avec le temps. C'est la **carie**.



D'autres bactéries sont susceptibles de fabriquer des toxines, responsables des maladies des gencives. La gencive se gonfle de sang, devient rouge et brillante. C'est la **gingivite**.

Or, une mauvaise santé bucco-dentaire peut avoir des répercussions néfastes sur notre état de santé général.

Alors, sans attendre, découvrez les 4 points d'une bonne hygiène bucco-dentaire.