

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE _____

FICHE CONSEIL N° **9.10**

Rubrique : Les dents et la santé

La santé bucco-dentaire

La santé bucco-dentaire est étroitement liée au bon fonctionnement de l'ensemble dents et gencives mais elle est aussi en relation directe avec notre état de santé général et notre bien-être.

Quelques conseils :

Démarrez les soins dentaires précocement et brossez les dents de bébé avec une pâte dentifrice au fluor dès que les premières dents de lait apparaissent.

N'habituez pas vos enfants, avant de s'endormir, à boire du lait, du jus de fruits ou une boisson sucrée au biberon. Ces liquides sucrés se maintiennent longtemps à la surface des dents et peuvent conduire à la « carie dentaire du biberon ».

Brossez-vous les dents au minimum deux fois par jour avec une pâte dentifrice fluorée.

Et si possible, nettoyez vos dents avec du fil dentaire ou un cure-dent une fois par jour. Ne mangez plus le soir une fois vous être brossé les dents, car le flux salivaire diminue pendant le sommeil.

Rendez visite à votre dentiste environ tous les 6 mois pour un contrôle.

Et consultez votre dentiste avant de recourir à des produits esthétiques (par exemple, des agents blanchissants), qui peuvent détériorer les dents.

Ne grignotez pas et ne buvez pas à tout bout de champ.

Entre les repas, laissez du temps à la salive pour neutraliser l'acidité et réparer les dents.

Les personnes à haut risque d'abrasion et d'érosion dentaire doivent prendre des précautions particulières telles que :

- réduire la fréquence et le contact avec des aliments et des boissons acides
- éviter de se brosser les dents immédiatement après avoir consommé des aliments et des boissons acides, des agrumes et des jus de fruits. Ce laps de temps permet à la reminéralisation de s'effectuer.
- utiliser les bains de bouche au fluor et les chewing-gums sans sucre, efficaces pour contrer l'acidité d'un repas et stimuler la reminéralisation.

Les chewing-gums sans sucre sont les « amis » des dents.

Ils augmentent le flux salivaire et favorisent l'élimination des débris alimentaires de la bouche.

Attention : La mastication du chewing-gum est déconseillée si vous portez un appareil orthodontique ou certains types de prothèse.



Brossez-vous les dents au minimum deux fois par jour

Les chewing-gums augmentent le flux salivaire et favorisent l'élimination des débris alimentaires