

Votre dentiste complice de votre sourire

## LES 5 POINTS DE LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

**VOTRE SANTÉ-BUCCO-DENTAIRE EST LIÉE À UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AU QUOTIDIEN POUR VOS DENTS ET VOS GENCIVES. ELLE EST AUSSI EN ÉTROITE RELATION AVEC VOTRE SANTÉ GÉNÉRALE.**

### 1 L'hygiène alimentaire,

Une alimentation équilibrée organisée autour des repas est essentielle pour le maintien d'un bon équilibre dans votre bouche. Il faudra privilégier tout au long de la journée l'eau en évitant le grignotage notamment de produits sucrés ou acides. Après un repas sans brossage possible pensez à mâcher un chewing-gum sans sucres pour augmenter la salivation et limiter l'impact dentaire.

*(regardez nos fiches sur l'alimentation et la salive)*



### 2 L'hygiène dentaire,

Elle doit commencer dès la première dent de lait. Elle concerne aussi bien les surfaces dentaires que les gencives autour des dents. Le matériel (brosse, brossettes, fil dentaire), la technique doivent être adaptée à l'âge et aux pathologies dentaires, demandez conseil à votre chirurgien-dentiste.

La régularité de cette hygiène est indispensable au moins deux fois par jour.

Eviter de brosser vos dents immédiatement après avoir consommé des produits acides (sodas, jus de citron ou de fruits,...) pour permettre à votre salive assurer une reminéralisation de l'émail, un bain bouche au fluor améliore ce processus.

*(Regardez nos fiches sur le brossage)*

### 3 Le suivi professionnel,

Un suivi régulier doit être en place dès le plus jeune âge et continué tout au long de la vie pour garder une bouche saine et ses dents. En fonction de votre risque carieux ou parodontal le suivi peut être plus ou moins rapproché, demandez conseil à votre chirurgien-dentiste. Il existe des actes de prévention pour limiter certaines pathologies.

Par exemple, le scellement des sillons est possible dès l'apparition des premières molaires définitives (vers 6 ans), des vernis fluorés peuvent être appliqués en protection, le retrait régulier du tartre limitera le risque de pathologies gingivales. Dans tous les cas, le minimum est de réaliser une visite au moins une fois par an.



### 4 Le fluor,

Il est recommandé d'en utiliser quotidiennement sous forme de dentifrice. Il peut être utilisé chez l'enfant dès qu'il sait recracher. Il va réparer en surface les microlésions de l'émail et le renforcer face aux attaques acides. Il faudra adapter le dosage en fonction de l'âge. (Évitez de trop rincer le dentifrice après brossage pour laisser agir le fluor).

En complément, il peut être utilisé sous forme de bain de bouche fluoré notamment le soir avant le couché. En comprimé, il n'est pas recommandé sauf en cas de risque carieux très élevé chez le jeune enfant sur prescription. Cette forme ne doit être utilisée qu'après un bilan des apports fluorés par votre chirurgien-dentiste.

### 5 S'il n'est pas toujours facile de se brosser les dents...

Quand vous ne pouvez pas vous brosser les dents notamment le midi, le chewing-gum sans sucres\* est une solution simple et pratique. Il permet de stimuler votre salive, qui lave l'intérieur de votre bouche et neutralise les attaques acides de votre plaque dentaire. Pour être efficace, il doit être mâché pendant 20 minutes environ.

\*Mâcher durant 20 mn ce chewing-gum sans sucres, après chaque prise alimentaire (et boisson), aide à neutraliser les acides de la plaque dentaire.

