



SÉNIORS & SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

JOSIANE ET MARIE-CLAUDE : LEUR EXPÉRIENCE



“ JE SUIS PORTEUSE D’UNE PROTHÈSE, DOIS-JE FAIRE QUELQUE CHOSE DE PARTICULIER ? ”

JOSIANE, 65 ANS, JEUNE RETRAITÉE



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Oui, il faut entretenir votre appareil régulièrement afin de maintenir une bonne santé bucco-dentaire.

- Rincez votre prothèse au dessus d’un lavabo rempli d’eau pour éviter qu’elle se casse si elle tombe;
- Brossez-la, intérieur et extérieur, avec du savon de Marseille et une brosse à prothèse. Rincez abondamment, toujours en brossant.
- Si la prothèse est confortable, il vaut mieux la laisser en bouche en permanence. Vous pouvez, une fois par semaine, recourir à l’usage de comprimés nettoyants et désinfectants.
- Après chaque repas, ou avant de dormir, il faut nettoyer la prothèse, l’humidifier et la remettre en bouche. Il faut aussi brosser les dents restantes et les gencives.

Si vous souhaitez cependant la retirer pour dormir, gardez-là au sec dans une boîte à prothèse.

Pour assurer un bon maintien de votre prothèse, vous pouvez utiliser une crème adhésive. Elle permet un meilleur confort et constitue une barrière contre les débris alimentaires.

“

JE RESSENS DES DOULEURS LORSQUE JE MANGE. DOIS-JE CONSULTER ?

MARIE-CLAUDE, 75 ANS.

”



LA RÉPONSE DU DENTISTE

Tout au long de la vie, s’assurer d’une bonne hygiène bucco-dentaire c’est préserver sa santé générale, sa qualité de vie et ses relations avec les autres.

Si une personne ne s’alimente pas correctement (aliments mous ou liquides), car elle a des douleurs dentaires, c’est une personne dont la santé générale va se dégrader.

Pour garder une alimentation variée et équilibrée, ainsi que le plaisir de manger, il faut veiller à garder ou à retrouver, une bonne santé bucco-dentaire.

Il faut consulter un dentiste une fois par an, et privilégier l’usage d’une brosse à dents électrique si le brossage manuel devient difficile (arthrose par exemple).

Au quotidien, suivez les recommandations générales de l’UFSBD !

Pensez à consulter votre dentiste une fois par an

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

- 2 brossages** par jour **matin et soir** pendant **2 minutes**
- L'utilisation d'un **dentifrice fluoré**
- L'utilisation du **fil dentaire** ou de **brossettes**
- Une visite au moins **1 fois par an** chez le **dentiste**, et ce dès l'âge d'1 an
- Une **alimentation variée et équilibrée**

ET EN COMPLÉMENT

- La mastication d'un **chewing-gum sans sucres** après chaque prise alimentaire
- Le **bain de bouche** comme complément d'hygiène

La méthode SET



Sélectionnez la taille de la brosse à dents pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.



Engagez la brosse à dents au point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours)



Toujours rincer la brosse à dents entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brosse à dents dans un bain de bouche du quotidien.

N'hésitez pas à consulter le site www.ufsbd.fr et la chaîne YouTube de l'UFSBD & www.pierrefabre.oralcare.com pour retrouver tous ces conseils.

