



## SANTÉ BUCCO-DENTAIRE &amp; STRESS



“ JE SAIS QUE FUMER PEUT AVOIR DE GRAVES CONSÉQUENCES MAIS MON TRAVAIL M'ACCAPARE BEAUCOUP ET EN FUMANT JE RELÂCHE LA PRESSION. QUELS SONT LES RÉELS RISQUES POUR MA BOUCHE ? ”

CHRISTOPHE, 50 ANS, FUMEUR



## LA RÉPONSE DU DENTISTE

Le stress est mauvais pour la santé...et pour la santé bucco-dentaire aussi. La vie hyper active est souvent associée à de mauvaises habitudes. La cigarette et l'alcool sont des « béquilles » dont il est difficile de se séparer. En fumant vous détruisez les défenses de votre bouche. Ainsi, non seulement la fumée et ses constituants abîment vos dents et vos gencives, mais les rendent plus vulnérables au déchaussement et aux caries. Oui, fumer entraîne des caries!

Votre médecin traitant, votre dentiste ou votre pharmacien peuvent vous aider. Des médicaments indiqués dans la dépendance tabagique existent pour diminuer votre consommation progressivement. En prévention du risque bucco-dentaire, respectez les recommandations générales !

“ MA FEMME ME DIT QUE JE GRINCE DES DENTS LA NUIT DEPUIS QUE J'AI ÉVOLUÉ PROFESSIONNELLEMENT, EST-CE GRAVE ? CELA SE SOIGNE-T-IL ? ”

PIERRE-YVES, CADRE, 37 ANS



## LA RÉPONSE DU DENTISTE

Grincer des dents ou **bruxisme** est assez fréquent lors de périodes de stress. Les bruxomanes se plaignent souvent de douleurs faciales notamment au niveau des mâchoires, douleurs provoquées par une forte crispation de façon prolongée. Le bruxisme lui-même ne se traite pas. Le bruxisme peut se détecter lors d'une visite chez le dentiste en constatant des dents avec une abrasion extrême. Ainsi on ne traite que ses conséquences, et parfois on peut prévenir les dégâts causés par les abrasions.

Il est aussi possible de limiter ou de prévenir les effets des grincements (sur les dents naturelles ou sur les prothèses) en utilisant des **orthèses orales** aussi dénommées "gouttières", qui protègent les arcades dentaires.

Consultez votre dentiste qui vous proposera des solutions de type « orthèses » afin de protéger vos dents mais aussi vos articulations mandibulaires qui souffrent également.

“

JE SUIS FRÉQUEMMENT EN DÉPLACEMENT : JE MANGE TRÈS SOUVENT MAL ET SUR LE POUCE POUR NE PAS PERDRE DE TEMPS. EST-CE MAUVAIS POUR MES DENTS ? ”

JESS, 30 ANS, COMMERCIALE



## LA RÉPONSE DU DENTISTE

Oui, d'autant plus si vous ne vous brossez pas les dents deux fois par jour.

En respectant quelques règles simples en plus des recommandations bucco-dentaires générales, vous pourrez limiter les attaques acides sur vos dents. Manger sur le pouce, grignoter et boire des boissons tels que sodas ou boissons énergisantes est le lot de beaucoup de personnes actives, pressées. Les sodas par exemple, même sans sucres, constituent des agressions pour vos dents. Leur acidité elle-même dissout l'émail de vos dents.

Le bon conseil après une prise alimentaire au cours de la journée, est de se rincer la bouche avec un verre d'eau ou de mastiquer un chewing-gum sans sucres. Il faut également suivre les règles de base d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

## Attention!

Les mauvaises habitudes liées au stress peuvent entraîner une **mauvaise haleine**.

Demandez conseil à votre dentiste et à votre pharmacien!

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



Notre science au service de la santé bucco-dentaire

## 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

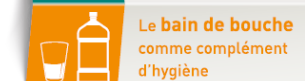


Une **alimentation variée et équilibrée**

## ET EN COMPLÉMENT



La mastication d'un **chewing-gum sans sucres** après chaque prise alimentaire



Le **bain de bouche** comme complément d'hygiène