

# LES 6 GESTES BARRIÈRES CONTRE LES CARIES ET LES MALADIES PARODONTALES

LES DENTISTES EXPERTS DE L'UFSBD VOUS CONSEILLENT

Les gestes barrières font désormais partie de notre quotidien : ils nous aident à lutter contre les maladies infectieuses.

## Le saviez-vous ?

Les caries et les maladies parodontales sont les deux grandes maladies infectieuses d'origine bactérienne qui touchent la sphère buccale.

- Les caries sont souvent associées à une consommation excessive de produits sucrés, mais le sucre n'est que le carburant qui permet aux bactéries de la plaque dentaire de se développer, de synthétiser des acides qui déminéralisent l'émail des dents et induisent la formation des lésions carieuses.
- Les maladies parodontales, quant à elles, sont dues à des bactéries qui engendrent une inflammation du tissu gingival, des saignements et progressivement une destruction des tissus de soutien des dents pouvant aller jusqu'à la perte de la dent.

Ces maladies infectieuses de la bouche ont un point commun : elles ont un impact sur notre santé générale en induisant une inflammation à distance dans l'ensemble du corps humain, par dissémination, dans la circulation sanguine, des molécules pro-inflammatoires.

## Appliquons 6 gestes barrières pour notre 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 de 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 sans alcool** comme complément d'hygiène

- 1 Un brossage de vos dents matin et soir pendant 2 minutes pour désorganiser le biofilm bactérien et limiter sa nocivité
- 2 Le dentifrice au fluor, votre meilleur allié à la fois pour renforcer la structure minérale de la dent et pour son action antibactérienne
- 3 Un nettoyage minutieux des espaces interdentaires, où prolifère la plaque bactérienne, avec du fil dentaire ou des brosettes avant le brossage
- 4 Une alimentation équilibrée sans grignotage pour limiter les attaques acides bactériennes sur les tissus dentaires
- 5 Et bien sûr, un contrôle annuel chez votre chirurgien-dentiste, dès l'âge de 1 an, pour prévenir et dépister les infections carieuses et parodontales
- 6 En complément : un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire et un bain de bouche sans alcool le soir pour une protection nocturne