

LES 4 PILIERS DE LA PRÉVENTION BUCCO-DENTAIRE

Le maintien ou l'amélioration de la santé orale sont essentiels pour conserver ou rétablir un bon état nutritionnel, garant d'une bonne autonomie fonctionnelle et de la prévention de maladies chroniques. Tout en favorisant la santé, il concourt à la préservation d'une bonne qualité de vie et au plaisir de manger.

LE MAINTIEN D'UNE BOUCHE SAINE ET FONCTIONNELLE REPOSE SUR 4 PILIERS :

1 UNE HYGIÈNE ORALE BIQUOTIDIENNE



Il est important de réaliser une toilette bucco-dentaire MATIN ET SOIR, en assurant le :

- **Brossage des dents**
- **Nettoyage des prothèses**
- **Soin des muqueuses**

2 L'UTILISATION D'UN DENTIFRICE FLUORÉ



Le fluor, oligoélément naturellement présent dans certaines eaux minérales et à l'état de trace dans certains aliments, renforce l'émail des dents et prévient les caries.

3 UNE BONNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE ET HYGIÈNE DE VIE

- 4 repas par jour.
- Eviter les grignotages entre les repas.
- Privilégier l'eau comme boisson du quotidien ; éviter les sirops et autres boissons sucrées ou acides (jus de fruits, sirops...).
- Privilégier les aliments qui font mastiquer et limiter autant que possible les aliments mous, collants et riches en sucres (pâtisseries, confiseries, chips, gâteaux apéritifs...).
- Pratiquer une activité physique adaptée lorsque cela est possible.



4 UN SUIVI RÉGULIER CHEZ LE CHIRURGIEN-DENTISTE



Une visite annuelle chez le chirurgien-dentiste est importante pour :

- S'assurer de l'absence de caries, de blessures, de foyers infectieux...
- S'assurer de la bonne adaptation des prothèses
- Réaliser un détartrage si besoin.
- Réaliser les soins, si besoin, le plus précocement possible.
- Eviter les rendez-vous en urgence.

LES PATHOLOGIES BUCCO-DENTAIRE (ET LEURS COMPLICATIONS) SONT EVITABLES !

IL EST IMPORTANT QUE LES AIDANTS FAMILIAUX ET PROFESSIONNELS :

- Identifient les personnes ayant besoin d'être accompagnées pour leurs soins d'hygiène bucco-dentaire
- Réalisent les soins d'hygiène bucco-dentaire des personnes dépendantes
- Veillent au maintien d'une bonne hygiène alimentaire
- S'assurent d'un suivi régulier chez le chirurgien-dentiste

