

PRENDRE SOIN DE MA BOUCHE ET DE MES DENTS

Pourquoi et comment ?

Conseils d'hygiène bucco-dentaire
pour préserver votre santé orale

Le nettoyage des dents Deux acteurs essentiels : vous et le dentiste !



À LA MAISON

Le nettoyage des espaces interdentaires
puis le brossage des dents

Pourquoi ?

**Pour se sentir bien avec sa bouche
et éviter les maladies...**



Plaque dentaire

Le brossage et le nettoyage des espaces interdentaires avant le brossage (= entre les dents) sont très importants pour enlever la « plaque dentaire » qui adhère aux dents.

Cette plaque se forme naturellement, au bout de quelques heures après le brossage, à partir des aliments consommés et des microbes présents dans la bouche.

Si elle n'est pas éliminée, la plaque dentaire peut être à l'origine des principales maladies bucco-dentaires :

- **les caries** : « trous dans les dents » pouvant conduire à leur perte,
- **les maladies parodontales** : maladies inflammatoires chroniques qui touchent la gencive et l'os de soutien des dents et peuvent provoquer à long terme un déchaussement des dents et leur perte.

Les maladies des dents et des gencives peuvent favoriser d'autres problèmes de santé en dehors de la bouche : maladies du cœur et des poumons, traitement du diabète, accouchement prématuré...

Avec quoi ? | Les indispensables de l'hygiène bucco-dentaire



Mon pharmacien peut me conseiller dans le choix des produits d'hygiène bucco-dentaire, je n'hésite pas à lui en parler !

JE ME MÉFIE DES ASTUCES « MIRACLES » ET DES RECETTES DE GRAND-MÈRE !



Pour des dents blanches

Il existe naturellement une large palette de teintes pour les dents, sans relation directe avec leur état de santé...

Il est certes possible de les éclaircir, mais avec l'intervention d'un dentiste, afin d'éviter des pratiques dangereuses pour les dents et les gencives.

Pour un dentifrice « maison »

Pour prévenir les caries, l'efficacité du fluor est prouvée. Il est donc important que votre dentifrice en contienne.

Attention aux dentifrices « naturels » du commerce, qui ne contiennent pas toujours de fluor.

Comment ?

Au moins deux fois par jour avec les gestes adaptés !

Je me brosse les dents au moins deux fois par jour :
après le petit-déjeuner et après le dîner.

Le nettoyage des **espaces interdentaires** est très important lors du brossage du soir.

Je pense à changer régulièrement ma brosse à dents, dès que les poils se recourbent et ne peuvent plus se glisser entre les dents.



Si j'utilise une brosse à dents manuelle (à poils souples)

- Je brosse **séparément** les dents du haut et les dents du bas.
- Je brosse en faisant un **mouvement rotatif, de la gencive vers la dent.**
- Je brosse **toutes les faces** des dents : en haut et en bas, côté langue ou palais et côté joues, sans oublier la face arrière des dernières molaires.
- Le soir, je passe doucement le **fil dentaire** entre mes dents sans abîmer mes gencives.



Si j'utilise une brosse à dents électrique

- Je ne brosse pas de la gencive vers les dents, c'est la brosse à dents électrique qui effectue ce mouvement.



Le brossage : dès le plus jeune âge !

- Le brossage des dents, au moins 2 fois par jour, est à réaliser **dès que les dents apparaissent dans la bouche** (vers l'âge de 6 mois).
- Pour le dentifrice, en déposer **une trace** sur la largeur de la brosse à dents.



A tous les âges, pour éviter les caries...

- J'évite les sodas et le grignotage entre les repas.

ZOOM SUR LE NETTOYAGE DES PROTHÈSES

- Si je porte une prothèse dentaire amovible (**dentier**), j'utilise une brosse spéciale à **prothèse** et du **savon de Marseille**.
- Je nettoie ma prothèse **après chaque repas**.



Les produits bucco-dentaires de confort

Pour plus de bien-être avec sa bouche

En plus du matériel de base de l'hygiène bucco-dentaire (la brosse à dents manuelle ou électrique, le dentifrice fluoré, le fil dentaire et/ou les brossettes interdentaires), d'autres produits sont proposés en pharmacie.

Ces produits **complémentaires**, mais non indispensables à l'hygiène bucco-dentaire, peuvent apporter une sensation de bien-être ou de confort.



Bains de bouche (non médicamenteux)

Ces produits ne remplacent pas le nettoyage des dents. Ils peuvent contenir des agents antibactériens pour aider à réduire la plaque et prévenir les maladies parodontales. Certains contiennent du fluor pour prévenir les caries.

Pastilles effervescentes

Ces produits ne remplacent pas le nettoyage manuel des prothèses. Ils aident à les désinfecter.

Attention néanmoins à respecter la notice d'utilisation et la durée préconisée (de quelques minutes seulement) !



Substituts salivaires

En cas de sécheresse buccale, ces produits apportent humidité et confort. Ils existent notamment sous la forme de gels ou de sprays.





AU CABINET DENTAIRE

Le nettoyage professionnel

Pourquoi ?

Un acte complémentaire au brossage des dents, très nécessaire...

Si la **plaque dentaire** n'est pas bien enlevée, elle peut s'épaissir et se minéraliser. Elle se transforme en **tartre**.

Contrairement à la plaque dentaire, **le tartre ne peut pas être enlevé** par le brossage des dents et le nettoyage des espaces interdentaires.

Le tartre peut provoquer des **inflammations de la gencive**, voire le **déchaussement des dents** (chez les adultes).

Le dentiste doit donc procéder régulièrement à un « nettoyage professionnel », appelé **détartrage**.



Dent saine sans
maladie parodontale



Gingivite



Parodontite

Quand et comment ?

Un rendez-vous à programmer avec le dentiste



Le **détartrage** reste un acte à réaliser par un professionnel. Il peut être pris en charge par l'Assurance Maladie tous les 6 mois.

Attention aux instruments vendus aux particuliers sur internet ! Ils peuvent être dangereux si mal utilisés.

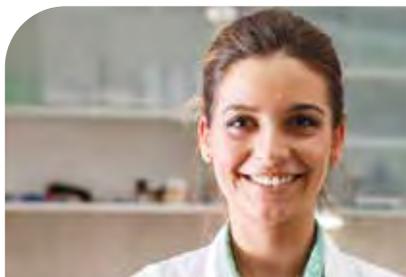


Pour prendre soin de mes dents, de ma santé et pour mon bien-être : une visite chez le dentiste au moins une fois par an !

Le dentiste m'apporte des conseils pour prendre soin de mes dents et de mes gencives. Certains problèmes bucco-dentaires ne sont pas visibles à l'œil nu, seul le dentiste peut les identifier.

En fonction de mon état de santé et de mes problèmes bucco-dentaires, il peut me proposer un suivi plus important qu'une seule visite par an.





www.otempora.com - crédit photos : Adobe Stock



Pour toute question en matière d'hygiène bucco-dentaire, j'en parle avec mon pharmacien ou mon dentiste.

Ces deux professionnels de santé peuvent me conseiller sur le choix des produits qui me sont le plus adaptés.