



fruits ☺



biscuits sucrés ☹



sucres cachés ☹

Une bonne hygiène bucco-dentaire vous permettra de conserver un sourire esthétique, une bonne haleine et de prévenir toute complication pour les dents et les gencives : plaque dentaire et développement de bactéries à l'origine des caries et des maladies dentaires, des gencives, parodontites, etc.

fragilité des dents, flore bactérienne présente en bouche), de l'alimentation, de l'activité physique, des risques professionnels et du comportement en général.

Des conseils d'hygiène personnalisés, des recommandations de soins préventifs (détartrage, surfaçage, scellement des sillons...) complètent ce plan de suivi.

### L'hygiène passe par le respect de 4 règles simples de prévention :

- Des visites de contrôle régulières – tous les 6 mois – qui permettent de détecter les débuts de lésions carieuses et de maladies gingivales, rendant ainsi leur traitement plus court, plus efficace et moins invasif ;
- Une alimentation régulière, équilibrée et variée, en évitant le grignotage et une alimentation trop molle ;
- Un brossage 2 à 3 fois par jour avec la bonne méthode et le bon matériel, le brossage étant encore trop souvent négligé ou mal fait ;
- Un apport fluoré adapté et personnalisé.

#### 1. Une visite tous les 6 mois chez le dentiste

Elle permet de détecter à temps des caries débutantes et peut être l'occasion de pratiquer un détartrage afin d'éliminer la plaque dentaire.

Le dentiste va mettre en place un plan de prévention personnalisé, tenant compte du risque personnel, c'est-à-dire du terrain (forme, position,

#### Conseils en cas de sensibilité dentaire

- Utiliser une brosse à dents douce
- Changer régulièrement votre brosse (au minimum tous les 3 mois)
- Eviter de brosser vos dents horizontalement
- Utiliser un dentifrice non abrasif, type *Sensodyne*
- Limiter la consommation de boissons acides (jus de fruits, coca)
- Eviter le brossage immédiatement après le repas
- Limiter les écarts de température (ex. : manger une glace puis boire un café)
- Utiliser, en plus du dentifrice, un gel fluoré pendant 8 semaines, type *Elmex médical*

## 2. L'alimentation

Elle a une grande influence sur la santé bucco-dentaire. Communément, il est acquis qu'il est préférable d'éviter de consommer trop de glucides (sucres) mais en fait, il faut savoir que la plupart des aliments contiennent des glucides et, donc, que toute prise alimentaire est susceptible de déclencher le processus carieux.

Certains aliments sont plus cariogènes que d'autres, par leur teneur en glucides mais aussi par leur acidité, leur mode de préparation et de cuisson, leur rétention en bouche.

Il existe également des aliments dits protecteurs :

- Les lipides, riches en vitamines et en acides gras qui facilitent la neutralisation des acides ;
- Certaines protéines comme la caséine des produits laitiers qui s'oppose à la déminéralisation de l'émail ; et
- Les polyphénols du chocolat qui empêchent le développement des bactéries.

Les bons principes d'une bonne hygiène alimentaire :

- Répartir les prises alimentaires sur trois repas principaux à horaires réguliers (matin, midi et soir) et deux collations par jour, en prenant le temps de mastiquer les aliments solides; en essayant de respecter les besoins du corps en apport énergétique journalier :
  - 15% de protéines (viande, fromage, poisson, œuf...)
  - 30% de lipides (beurre, huile, crème...)
  - 55% de glucides (sucre, fruits, pâtes, pommes de terre...)
- Préférer l'eau et le lait aux boissons acides (sodas, colas, jus de fruits..) et finir de préférence chaque repas par un aliment protecteur (ex : fromage, chocolat noir) et un verre d'eau ;
- Ne pas consommer de boissons ou d'aliments acides avant le coucher car la salive nocturne favorise la formation de la plaque dentaire ;

- Eviter les grignotages. Limiter la fréquence de consommation de glucides (gâteaux, barres de céréales, biscuits apéritifs, chips, thé ou café sucré...) au cours de la journée. Il est préférable de consommer les glucides au cours des repas principaux.

## 3. Brossage 3 fois par jour

Et au minimum après les repas du matin et du soir.

La plaque dentaire, il faut l'éliminer !

- Remplacez la brosse à dents au minimum tous les 3 mois (poils ébouriffés = brosse à changer !).
- Ne la prêtez pas car elle est porteuse des microbes de son utilisateur.
- Ne mouillez pas la brosse à dents avant l'utilisation.
- Complétez si possible le brossage par un fil dentaire, qui permet d'éliminer la plaque et les résidus alimentaires inter-dentaires ou par une brossette, etc.

Les brosses à dents électriques et les appareils à jet, plus onéreux que les brosses manuelles, peuvent être préconisés par le dentiste.

## 4. Renforcer le terrain avec le fluor

Le fluor est un oligo-élément qui se fixe sur l'émail des dents et les rend ainsi plus résistantes aux attaques acides des bactéries.

On le retrouve à l'état de traces dans de nombreux aliments (poisson, épinards, thé...) mais en quantité insuffisante pour répondre aux besoins quotidiens de prévention de la carie.

En revanche, il est présent (en faible quantité) dans l'eau de boisson, qu'elle soit minérale ou de distribution, ainsi que dans certains dentifrices fluorés.

Sources : ADF (Association Dentaire Française), UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire)