



## La bouche et les dents. Comment et pourquoi faut-il en prendre soin?

### Pourquoi faut-il prendre soin de la bouche et des dents ?

Avoir des dents et une bouche saines c'est être gagnant. Cela signifie tout d'abord, diminuer les gênes et les douleurs provoquées par les maladies dentaires et les traitements réparateurs.

Deuxièmement, les réparations ou les remplacements effectués ne remplaceront jamais notre dentition, ni en terme de fonction, ni d'esthétique, ni en terme de durée, même s'ils sont excellents et coûteux.

Par conséquent, suivez les conseils de cette brochure et, même si vous n'avez aucun problème, allez chez votre dentiste une fois par an.



### Quelles sont les principales maladies de la bouche qu'il faut prévenir ?

#### La carie dentaire

C'est une maladie provoquée par des bactéries, lesquelles, en utilisant le sucre des aliments, produisent un acide qui déminéralise la structure de la dent et la détruit.

Pour l'éviter, il faut diminuer la consommation d'aliments sucrés, tout particulièrement entre les repas, et se brosser souvent les dents avec un dentifrice au fluor pour éliminer les bactéries et, avec l'action du fluor, obtenir une plus grande résistance des dents.

#### La maladie parodontale

C'est une maladie qui touche les gencives. Dans une première phase, il y a inflammation et saignement des gencives (gingivite). Si la maladie n'est pas contrôlée, un processus de perte de l'os de fixation des dents peut commencer (parodontite), qui se manifeste sous forme de mobilité dentaire et, finalement, conduit à la perte des dents.

Pour éviter cela, il faut avoir une excellente hygiène buccale et éviter la consommation de tabac.

#### Le cancer oral

La meilleure manière de prévenir son apparition est d'éviter ses causes : le tabac, l'alcool et le mauvais état des dents ou l'usage d'une prothèse mal fixée. Le contrôle dentaire peut détecter des lésions lors des étapes initiales, avec un meilleur pronostique de traitement.

Sanitat Respon 24 hores  
902 111 444



© Generalitat de Catalunya

 [www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

 Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut

## Pourquoi les gencives saignent-elles ?

Souvent, elles saignent car elles sont enflammées (gingivite) et, par conséquent, malades. Si le saignement ne disparaît pas au bout d'une semaine, avec un brossage correct des dents, pendant 3 minutes après chaque repas, il faut aller voir le dentiste.

## Quels sont les aliments qui favorisent le plus l'apparition des caries ?

Les aliments riches en sucres, qu'ils soient naturels ou élaborés. Il faut donc tout particulièrement contrôler la consommation, entre les repas, de bonbons, petits gâteaux, boissons rafraîchissantes, jus de fruits, céréales, chocolat, glaces, sauces, miel, etc.



## A partir de quel âge faut-il se brosser les dents ?

Dès l'apparition des premières dents (aux alentours de 6 mois), il faut les soigner et les nettoyer, à l'aide d'une gaze trempée dans un collutoire au fluor, tous les jours, enroulée autour du doigt.

Il est important de commencer à brosser les dents d'un enfant, sans dentifrice, à partir d'un an (12 mois). A partir de 3 ans, il faut utiliser une petite quantité de dentifrice infantile (avec une concentration d'environ 500 ppm de fluor), inférieure au volume d'un petit pois, une fois par jour.

A partir de 6 ans, ils doivent se laver les dents deux fois par jour avec un dentifrice au fluor. Ils devront conserver cette habitude pendant toute leur vie. Jusqu'à l'âge de 7 ans, il faut que les adultes surveillent le brossage pour vérifier qu'il est fait correctement.

## Comment doit-on se brosser les dents ?

Les dents doivent être brossées pendant trois minutes environ. Il faut nettoyer toutes les faces (les surfaces broyeuses, celles qui entrent en contact avec les lèvres et celles qui sont en contact avec la langue), et tout particulièrement la zone proche aux gencives. En brossant la langue, on élimine des bactéries et l'on obtient une meilleure haleine.

Il faut utiliser du dentifrice, vu que les produits qu'il contient aident à laver les dents, et, en plus, du fluor qui les renforce. La quantité de dentifrice à utiliser est de la taille d'un petit pois ; ce n'est pas la peine d'en mettre plus. Pour les enfants, il faut utiliser un dentifrice infantile avec une concentration moins importante en fluor (environ 500 ppm) et faire en sorte qu'ils ne l'avalent pas.

## Combien de fois par jour faut-il se brosser les dents ?

Il est conseillé de se laver les dents après chaque repas. La Fédération Dentale Internationale recommande de le faire avec un dentifrice au fluor, au moins deux fois par jour, à partir de 6 ans.

## Comment doit être le brossage ?

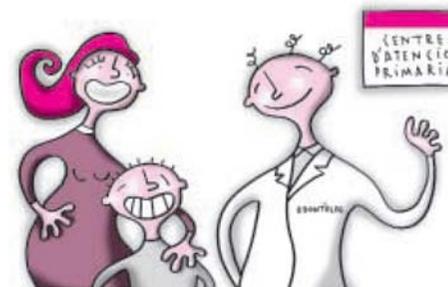
Chaque personne doit utiliser sa brosse à dent, qu'il faut changer environ tous les trois mois. Les poils des brosses à dents doivent être en bon état pour bien nettoyer, mais, avec l'usage, les poils s'ouvrent et la brosse à dents ne nettoie plus parfaitement.

En résumé, la brosse à dent est un objet personnel qui doit être en bonnes conditions



## Quel est le rôle du fluor ?

Le fluor, appliqué directement sur les dents, augmente la résistance face aux bactéries et, comme il a un effet reminéralisant, il permet de récupérer un début de caries. Pour obtenir cet effet, il faut se brosser les dents, au moins deux fois par jour, avec un dentifrice au fluor. Les produits fluorés, tels que les collutoires ou le dentifrice, ne doivent pas être ingérés, vu que, dans le cas des enfants de moins de 3 ans, cela peut entraîner l'apparition de tâches sur les dents définitives.



## Vous voulez plus d'informations ?

Pour obtenir de plus amples informations, vous pouvez contacter votre dentiste, qui vous informera et vous conseillera pour conserver et améliorer la santé des dents et des gencives. Votre dentiste peut réaliser des activités de prévention supplémentaires pour les enfants, tels que le scellage de fissures ou l'application de fluor professionnel. De plus, le cas échéant, il donnera la médication et le traitement adéquat en fonction de la pathologie existante.