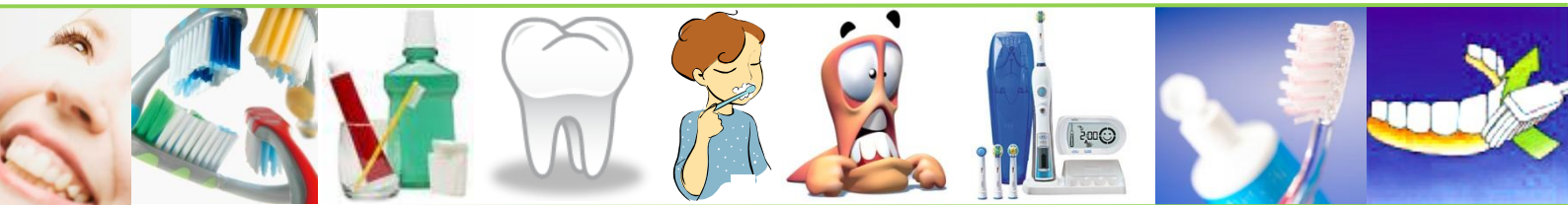


L'hygiène dentaire



Quelques règles pour une bonne hygiène dentaire

La visite régulière chez le chirurgien dentiste

Votre chirurgien-dentiste est votre conseiller. Il va vous aider à mettre en place une prévention personnalisée tenant compte de votre risque, c'est-à-dire de votre terrain (forme, position, fragilité de vos dents), de votre flore bactérienne, de votre alimentation, de votre activité sportive. Il définit vos besoins en fluor et vous conseille sur son utilisation. Il assure la réhabilitation et la préservation de vos dents.

1 visite de contrôle tous les ans

Il s'agit de diagnostiquer le risque carieux et parodontal, et de mettre en oeuvre une prophylaxie adaptée à chacun sans attendre l'apparition de pathologies.

Cet examen tient compte des caractéristiques de l'individu : état de santé général, santé bucco-dentaire (étude du terrain), caractéristiques salivaires, habitudes alimentaires, etc.

Le brossage des dents

La méthode de brossage la plus utilisée dès l'âge de 9 ans est la méthode BROS (schéma ci-dessous)



Renforcer le terrain avec le fluor

Le fluor renforce la structure de l'émail, soit superficiellement lorsqu'il est utilisé en application locale, (dentifrice, bain de bouche), soit en profondeur lorsqu'il est donné par voie orale lors de la formation des dents (comprimés, sel fluoré). Le fluor existe à l'état de traces dans la plupart des aliments. L'eau de boisson en est la source principale. En France, la plupart des eaux naturelles contiennent moins de 0,3 mg/l de fluor. Toutefois, certaines eaux minérales en contiennent jusqu'à 8 mg/l.

L'alimentation

Les aliments riches en glucides fermentescibles par les bactéries (sucres), ayant une durée de rétention longue en bouche, sont des aliments favorisant l'apparition des caries. Certains aliments comme lipides, les caséines des fromages, les minéraux, le phosphore, le calcium, le fluor, la vitamine D, les tanins du cacao favorisent le pouvoir tampon du milieu buccal. Les aliments acides comme les sodas, colas et jus de fruits favorisent la déminéralisation de l'émail.

Les comportements alimentaires sont encore plus importants, le grignotage en particulier est un facteur aggravant.

- Une alimentation équilibrée
- Une répartition adéquate des prises alimentaires (limitées à 3 repas et 1 collation) dans la journée, facteur supplémentaire d'équilibre.
- Préférer l'eau aux boissons pétillantes : sodas, colas...
- Finir de préférence toute prise alimentaire par un aliment protecteur (ex : fromage).
- Ne pas consommer de boissons ou d'aliments acides avant le coucher.

Le geste bucco-dentaire essentiel pour une bonne hygiène dentaire reste le brossage des dents.

La brosse à dents en chiffres

90 millions de brosses à dents sont vendues en France chaque année. Pourtant, si l'on suivait les recommandations de l'Association française pour la santé bucco dentaire, c'est-à-dire changer de brosse tous les trois mois, ce sont plus de 200 millions de brosses à dent qui devraient être utilisées. Une brosse à dents doit être renouvelée fréquemment (en moyenne tous les 3 mois) pour lui conserver un maximum de souplesse, d'hygiène et d'utilité contre la plaque dentaire.

S'il faut changer souvent de brosse, il faut aussi savoir la choisir soigneusement. Chaque personne a ses petits problèmes de bouche, et une brosse à dents, c'est très personnel. Pour les enfants, elle doit être de taille et de forme adaptée à leur bouche plus petite que la nôtre. Pour les adultes, elle doit respecter les gencives (brosses à dent souples), éliminer la plaque dentaire... s'adapter à la morphologie pour savoir se glisser partout où cela est nécessaire

Les différentes brosses à dents

Les brosses à dents mécaniques : les plus utilisées, efficaces choisissez des brosses à dents de qualité à poils souples pour ne pas agresser les gencives.

Les brosses à dents électriques : simples et d'un prix abordables, leur efficacité sur la plaque dentaire est supérieure au brossage manuel.

Les brosses électriques associées à un jet dentaire : améliore l'efficacité du nettoyage des espaces dentaires

Les dentifrices et bains de bouche

Une grande partie des produits disponibles en pharmacie sont des médicaments (vendus sans ordonnance)

Les dentifrices fluorés : pour une prévention optimale contre les caries

Les pâtes gingivales : adaptées aux gencives sensibles

Les bains de bouche : pour une meilleure hygiène de la bouche, leur rôle est de nettoyer la bouche et de traiter les petites lésions.

Demandez conseil à votre pharmacien qui vous guidera dans le choix d'un dentifrice et d'une brosse à dents adaptés à votre situation