3 - Une bonne technique de brossage



La plaque dentaire, il faut l'éliminer !
Encore faut-il avoir les bons outils et les bonnes méthodes.

Pour les enfants comme pour les adultes, la brosse à dents choisie doit avoir impérativement :
- une petite tête pour accéder à toutes les faces des dents,
- avec des poils souples.

Le dentifrice, lui, doit contenir du fluor.
Pour connaître la teneur en fluor du dentifrice que vous devez choisir pour vous et vos enfants, lisez attentivement le 4e point : "Le fluor : quoi de neuf ?"
Ensuite, c'est une question de goût !

Vous pouvez maintenant appliquer la bonne technique de brossage : **la méthode B.R.O.S.**, *mise au point par des dentistes pour des adultes, qui respecte la fragilité des gencives et garantit un bon brossage, même des zones difficiles.*
A faire si possible 3 fois par jour, après chaque repas, et au minimum après le petit déjeuner et le soir avant le coucher.

B
Brossez haut et bas séparément



R
Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc.



O
Oblique : on incline la brosse à 45 sur la gencive.

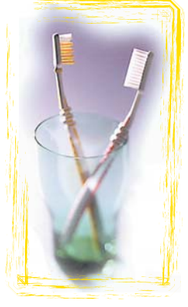


S
Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.



Bon à savoir

- *Pour les enfants, il existe des méthodes de brossage plus simples. Parlez-en à votre chirurgien-dentiste lors de votre prochain rendez-vous.*
- *Pour un séchage plus rapide, mettez votre brosse et celle de vos enfants dans un verre à dents, le manche en bas et les poils en haut.*
- *Pour une meilleure hygiène, les têtes des brosses à dents ne doivent pas se toucher.*
- *Il existe des brosses à dents de voyage : pratiques pour le midi, le week-end ou lors d'un déplacement de courte durée.*
- *Et n'oubliez pas : une brosse porte les microbes de son utilisateur. Veillez à ce que vos enfants n'échangent pas ou ne prêtent pas leur brosse à un copain qui vient dormir à la maison.*



4 - Le fluor : quoi de neuf ?

Des études ont démontré que le fluor renforce l'émail des dents et protège des caries. Mais que faut-il faire ou ne pas faire ?

Où trouve-t-on du fluor ?

- Le fluor se trouve naturellement en petite quantité dans de nombreux aliments : épinards, poissons, thé, etc. Il existe aussi du sel fluoré.
- Certaines eaux -eaux minérales et eau du robinet- contiennent également du fluor,
- ainsi que la plupart des dentifrices vendus dans le commerce, avec des concentrations très variables.



Comment agit le fluor ?

- Le fluor agit surtout localement, lorsqu'il est mis au contact des dents dans la bouche.
- Lorsqu'il est avalé, il agit également, mais s'il est consommé en trop grande quantité (surdosage), il risque de provoquer des taches sur les dents.

Comment choisir un dentifrice au fluor ?

- Pour vos enfants de 3 à 6 ans, utilisez un dentifrice faiblement dosé en fluor : entre 250 et 650 ppmF. Regardez sur l'emballage du dentifrice que vous achetez : cette mention est bien indiquée.
- Dès l'âge de 6 ans, vos enfants peuvent utiliser sans problème le même dentifrice que vous avec un dosage compris entre 1 000 et 1 500 ppmF.

Bon à savoir



Comment utiliser le fluor ?
- *Du fait de son action locale, le fluor du dentifrice doit rester un certain temps en bouche et ne pas être rincé ou craché trop rapidement.*
- *Dès l'âge de 3 ans, votre enfant doit utiliser un dentifrice au fluor et apprendre à ne pas l'avaler.*
- *Le sel fluoré peut être utilisé dans la cuisine préparée pour toute la famille.*
- *Pour préparer le biberon de votre bébé, choisissez une eau minérale ou une eau de source contenant moins de 0,3 mg de fluor par litre*.*
- *Les prescriptions de comprimés de fluor sont indiquées pour les enfants à risque*.*

**N'hésitez pas à demander conseil à votre chirurgien-dentiste. Il répondra à toutes vos questions et rappelez-vous : toutes les questions sont bonnes à poser !*

ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE
www.ufsbd.fr

inpes
www.inpes.sante.fr

© ufsbd - La santé bucco-dentaire en quatre points : 340-05180-DE

SOURIRE *santé* collection



La santé bucco-dentaire en 4 points

ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE
www.ufsbd.fr

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes

Une bonne hygiène bucco-dentaire pour une bonne santé



Après chaque prise alimentaire, un enduit blanchâtre, formé des restes d'aliments et de salive, se dépose sur les dents. Sur cet enduit se développent des microbes appelés bactéries qui vivent naturellement dans notre bouche. C'est la **plaque dentaire**.
Invisible dans les premières heures, la plaque dentaire s'épaissit au cours de la journée et ternit l'aspect de nos dents.
C'est elle qui est à l'origine des caries et des maladies des gencives.



POURQUOI ?

Certaines bactéries transforment en acides les restes d'aliments qui contiennent des sucres (glucides) et ces acides attaquent les tissus durs de nos dents. D'abord l'émail, en surface, puis en profondeur, pour former un trou qui s'agrandira avec le temps. C'est la **carie**.



D'autres bactéries sont susceptibles de fabriquer des toxines, responsables des maladies des gencives. La gencive se gonfle de sang, devient rouge et brillante. C'est la **gingivite**.

Or, une mauvaise santé bucco-dentaire peut avoir des répercussions néfastes sur notre état de santé générale.

Alors, sans attendre, découvrez les 4 points d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

1- Des visites régulières chez votre chirurgien-dentiste

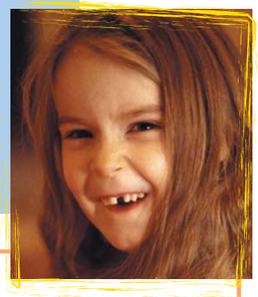
Aujourd'hui, votre chirurgien-dentiste n'est plus là seulement pour vous soigner quand vous avez mal. Les connaissances actuelles et le matériel très performant dont il dispose lui permettent, dans la plupart des cas, de prévenir les maladies, de les éviter ou de limiter leurs conséquences. Car votre chirurgien-dentiste, c'est votre **"médecin des dents"**.

Contrat de Santé Dentaire
ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

Comme un médecin de famille, il établit un dossier médical sur lequel il note toutes les informations que vous lui donnez sur votre santé générale (interventions chirurgicales, allergies, etc.), vos habitudes alimentaires, vos risques de développer des caries et des maladies des gencives, les examens et les traitements qu'il a pratiqués, ainsi qu'un calendrier des visites de contrôle et de prévention. C'est ce que l'on appelle le **Contrat de Santé Dentaire**.

Bon à savoir

- *La carie, comme la gingivite, est une maladie. Elle est considérée comme l'un des dix premiers fléaux du monde, dans le domaine de la santé.*
- *Nous n'avons pas tous le même risque de développer des caries ou de voir nos gencives s'abîmer, car nous n'avons pas tous la même résistance à la carie ni les mêmes bactéries dans la bouche.*
- *Les visites régulières de contrôle sont importantes pour détecter l'apparition d'une maladie bucco-dentaire.*
- *Sachez qu'un état de stress et de fatigue peut détériorer votre santé bucco-dentaire sans que vous vous en aperceviez.*



Spécial enfants

- La première consultation est conseillée dès l'âge de 18 mois afin d'évaluer les risques de caries.
- Des examens bucco-dentaires sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie à certaines dates anniversaires de l'enfant, entre 6 et 18 ans. Se renseigner auprès de son chirurgien-dentiste traitant.



- La technique de scellement de sillons sur les premières et deuxièmes dents définitives (appelées aussi "dents de 6 ans" et "dents de 12 ans" permet d'éviter les caries. Elle est maintenant remboursée par l'Assurance maladie (Sécurité sociale) à hauteur de 70%.
- Les traitements orthodontiques (pose d'appareils dentaires) sont également pris en charge partiellement par l'Assurance maladie s'ils sont commencés avant la 16e année de l'enfant.

Actes/Traitements chirurgien-dentiste	Remboursement Assurance maladie (Sécurité sociale)
Consultation simple	70%
Scellements de sillons	70% - Pour les enfants jusqu'à 14 ans
Traitement orthodontique	Prise en charge partielle si le traitement est commencé avant la 16e année

N'hésitez plus à vous rendre et à emmener vos enfants chez le chirurgien-dentiste.

2- Un bon équilibre alimentaire

Les bactéries de la plaque dentaire aiment les glucides (aliments contenant des sucres) et s'en servent pour attaquer nos dents. Mettons-les au régime !
Bien sûr, il n'est pas question de les supprimer, car notre corps en a besoin.
Tout est question d'équilibre.

Classiquement, on reconnaît qu'il faut :

Apports principaux	% moyen dans l'alimentation	Aliments
Protéines (d'origine animale ou végétale)	15%	Viande - Fromage - Poisson - Œufs Produits laitiers - Céréales, etc.
Lipides (d'origine animale ou végétale)	30%	Beurre - Huile - Crème
Glucides	55%	Sucre - Fruits - Pommes de terre



- Sans oublier les fibres (céréales, légumes, fruits) et beaucoup d'eau. Car l'eau représente 70 à 75% du poids du bébé, 60% de l'adulte et 50% de la personne âgée.
- Une bonne hygiène alimentaire, c'est aussi une question de rythme !
- Des repas équilibrés pris de façon régulière dans la journée couvrent correctement nos besoins énergétiques : un petit déjeuner pour commencer la journée, un déjeuner et un dîner le soir.
- Deux collations, en cours de journée, peuvent aussi être recommandées, notamment en cas de dépenses énergétiques (sportifs, enfants).
- **Mais attention au grignotage :** il favorise non seulement la prise de poids, mais également les caries !

Bon à savoir

Les bons goûters pour vos enfants sont aussi les plus simples : Pain + chocolat ou pain + fromage ou fromage + fruit. Et de l'eau, de préférence aux sodas, colas, etc.

- *Donnez-leur une paille lorsqu'ils boivent une boisson sucrée : l'agression de l'émail par les sucres sera moins importante.*
- *Les climents riches en glucides ne sont pas tous sucrés. Attention aux chips, aux frites, aux biscuits salés qui sont riches en sucres, malgré une saveur salée prononcée .*
- *Le chocolat noir, riche en cacao et peu sucré, possède des qualités "anti-caries" grâce aux tanins, au fluor et aux phosphates qu'il contient.*
- *L'équilibre alimentaire se réalise sur plusieurs jours consécutifs et non sur une journée, encore moins sur un repas. Un petit écart de temps en temps est donc permis !*
- *Mais ne dépassez pas les 5 prises alimentaires par jour (3 repas et 2 collations).*
- *Pensez à terminer le repas par un verre d'eau pour "rincer" vos dents et neutraliser les acides.*
- *Vous pouvez aussi mâcher un chewing-gum sans sucre pendant environ 15 minutes.*



