

Santé dentaire : les conseils de votre dentiste

A chaque âge de la vie, les **soins dentaires** évoluent.

Nous vous présentons ici quelques-uns des **conseils** émis en 2015 par les **Chambres Syndicales Dentaires**, à l'occasion de la journée mondiale de la santé bucco-dentaire.



Bébés et enfants

- Brossez les dents dès l'éruption des premières incisives. Utilisez un volume de dentifrice fluoré pour enfant, égal à un petit pois.
- Aidez votre enfant à brossez les dents jusqu'à l'âge de 8 ans.
- Donnez-lui une alimentation équilibrée et évitez les grignotages entre les repas.
Attention aux biberons de boissons sucrées et tétines au miel chez le tout petit.
- Les dents de lait cariées doivent être soignées pour préserver un bon alignement des dents et la bonne santé de la bouche.
- A partir de 6 ans, les molaires définitives poussent en arrière des dents de lait; brossez les 2 fois par jour

avec 1 cm de dentifrice fluoré junior (1450ppm).

- Programmez la première visite chez le dentiste dès l'âge de 2 ans.

Adolescents

- Brossez les dents 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré. Utilisez le fil dentaire.
- Évitez les collations sucrées et les boissons sucrées. Les sodas sont acides et peuvent provoquer des érosions qui rendent les dents très sensibles au froid. Buvez plutôt de l'eau.
- Portez un protège-dent pour certains sports.
- Ne fumez pas.
- Les piercings sur la lèvre et la langue peuvent être une entrée de bactéries et être à l'origine de fracture de dents.
- Voyez-le votre dentiste au moins une fois par an pour un contrôle et des conseils.

Jeunes adultes

- Brossez-vous les dents 2 fois par jour. Utilisez le fil dentaire pour éliminer la plaque dentaire entre les dents tous les jours.
- Ayez une alimentation équilibrée. La bouche est le point de départ d'une bonne alimentation.
- Ne fumez pas : le tabac est mauvais pour votre santé, il provoque une mauvaise haleine et des taches sur les dents. En outre, le tabac est aussi à l'origine de maladies gingivales, de la perte de dents, de caries et de cancers de la bouche.
- Les dents sensibles sont signes de caries, de dents fracturées, de racines de dents exposées, d'érosion ou d'usure de l'émail : demandez conseil à votre dentiste.
- Consultez votre dentiste régulièrement.

Femmes enceintes

Prendre soin de ses dents est essentiel pendant la grossesse car les changements hormonaux pendant cette période peuvent avoir un effet néfaste sur les dents et les gencives.

- Brossez-vous les dents 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré. Utilisez le fil dentaire.
- Ayez une bonne alimentation équilibrée. Si vous avez des fringales, fractionnez les prises alimentaires et choisissez des collations structurées. Tout ce que vous mangez est en relation directe avec le développement du bébé. Les dents se forment pendant le 3^{ème} et le 6^{ème} mois de grossesse. Pour assurer une bouche en bonne santé de votre bébé, pensez aux vitamines A, C et D, aux protéines, calcium et phosphore.
- Si vous avez des vomissements pendant les 3 premiers mois de la grossesse, évitez de vous brosser les dents directement après un vomissement, mais rincez-vous bien la bouche. En effet, les acides de l'estomac peuvent attaquer l'émail des dents.
- Les changements hormonaux peuvent affecter la bouche. Certaines femmes enceintes développent la gingivite de grossesse : la gencive est gonflée, douloureuse et saigne très facilement. Si elle n'est pas soignée, elle peut prendre des formes plus graves pouvant être à l'origine d'accouchement prématuré.
- Les futures mamans ont peur d'aller chez le dentiste lors de la grossesse. Bien au contraire, pendant cette période, il est important de continuer à consulter votre dentiste tout en lui précisant bien que vous êtes enceinte. Si des radiographies sont nécessaires pour vous soigner, le dentiste vous mettra un tablier de plomb sur l'abdomen pour vous protéger, même si les rayonnements sont très faibles.

Les adultes 40-65 ans

Une carie dentaire non soignée peut avoir des conséquences sur la santé générale.

Les **gingivites** ou inflammations de la gencive sont réversibles. Elles sont dues à l'accumulation de plaque dentaire. Si la plaque n'est pas éliminée, elle durcit et devient du tartre. A ce stade, un professionnel devra l'enlever.

La gingivite est réversible.

Si la gingivite n'est pas traitée, elle peut s'aggraver et conduire à la **parodontite**. Ce passage peut se faire sans signes particuliers et il est important de consulter son dentiste régulièrement.

Les parodontites peuvent être à l'origine de troubles cardiovasculaires et peuvent déstabiliser la glycémie d'un diabétique.

Si vous avez des dents manquantes, votre mastication peut être affectée et cela peut avoir une conséquence sur votre alimentation. Les personnes qui manquent de dents ou portent des prothèses ont tendance à avoir une alimentation moins équilibrée.

- Brossez-vous les dents 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré. Utilisez le fil ou la brossette interdentaire.
- N'oubliez pas de voir votre dentiste régulièrement et de lui parler de tous vos problèmes même de déglutition et de mastication.

Attention : si vous avez une plaie qui saigne facilement, une tache rouge ou blanche même minuscule, une zone rugueuse, un engourdissement, une douleur, une sensibilité, n'attendez pas pour consulter. Le cancer buccal peut toucher n'importe quelle zone de la bouche. Au plus tôt il sera diagnostiqué, au plus

facile sera le traitement.

Les seniors

Grâce à une bonne hygiène bucco-dentaire, on garde les dents naturelles plus longtemps.

- Brossez vos dents 2 fois par jour avec des brosses adaptées, et passez le fil ou la brossette interdentaire. Faites-vous aider si vous avez des difficultés.
- Brossez vos prothèses avec du savon liquide et une brosse appropriée (pas de dentifrice qui est abrasif).

Les médicaments

De nombreux médicaments ont comme effet secondaire la sécheresse buccale.

Il s'agit de médicaments pour les allergies, l'anxiété, la douleur, l'hypertension artérielle, le cholestérol, la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.

La salive est un élément protecteur contre la carie; si vous souffrez de sécheresse buccale, vous serez enclin à développer plus de caries. Buvez donc beaucoup d'eau. Mettez une bouteille d'eau près de vous. Evitez le café, l'alcool, les boissons gazeuses et les jus de fruits. Evitez les bains de bouche à l'alcool.

Voyez régulièrement votre dentiste et n'oubliez pas d'emporter, chaque fois, la liste des médicaments que vous prenez.

Photo © zest_marina – Fotolia.com

Mis à jour le 20/09/2021

Référence

Chambres Syndicales Dentaires

[Vidéo : hygiène dentaire, les bons gestes à adopter](#)