

# Dents : les gestes de prévention...

La qualité de nos dents dépend, en partie de notre hérédité. Mais – plus encore – des mesures d'hygiène et de protection que nous pouvons apporter à nos dents.

Plusieurs mesures préventives simples permettent d'éviter caries et maladies des gencives.



Pour protéger nos dents, médecins généralistes et dentistes recommandent une bonne **alimentation**, qui **réduit fortement la fréquence de consommation de sucres ou de boissons sucrées**, et qui exclut les grignotages.

On parvient ainsi à limiter la formation d'une plaque dentaire, constituée, entre autres, de bactéries et d'acides qui s'attaquent aux dents.

De plus, un **brossage** efficace élimine cette plaque.

Chez les nourrissons, les parents doivent nettoyer les dents avec une brosse à dents pour enfants, une fois par jour.

A partir de 2 ans, ce brossage s'effectue 2 fois par jour. Sa **durée doit être suffisante** (3 minutes), **sans oublier chaque surface de la dent.**

Dès que l'enfant est en âge de cracher, un peu de **dentifrice fluoré** adapté aux enfants sera déposé sur la brosse.

A partir de 6 ans, médecins et dentistes recommandent 3 brossages par jour.

Chez un enfant, on conseille de **consulter le dentiste 2 fois par an**. Ce professionnel de santé peut lui montrer comment « bien » se brosser les dents. Il contrôle également le bon suivi de ses recommandations en examinant la bouche de l'enfant, et en éliminant la plaque dentaire qui s'y trouve. Si nécessaire, le dentiste complète l'éducation bucco-dentaire de l'enfant et le motive à garder une bouche sans caries.

Pour autant que l'on s'adresse à un dentiste conventionné ou qui accepte de travailler à un tarif conventionné pour les enfants, la consultation et l'examen de la bouche sont entièrement remboursés.

**Feu vert** : certains dentistes acceptent un paiement par tiers payant (la mutuelle lui règle directement les soins), ou un paiement différé (les soins lui sont réglés après avoir été remboursés au patient par la mutuelle).

**Feu orange** : sauf risque de caries important, les suppléments en fluor sont inutiles.

## **Prévenir et réparer, dès que possible**

Depuis mai 2009, la **gratuité** des soins dentaires a été accordée **pour tous les jeunes de moins de 18 ans**. Si vous vous adressez à un dentiste non conventionné, vous aurez peut-être un supplément d'honoraire à payer.

Pour être remboursés, les soins doivent figurer dans une liste. Elle exclut l'orthodontie et l'extraction des incisives de lait. En revanche, elle prévoit les détartrages, c'est-à-dire un nettoyage des dents afin d'y enlever la plaque dentaire. Elle inclut également les extractions de canines ou de molaires de lait, et celles des dents définitives.

**Feu orange** : plus une carie est « prise à temps », lorsque la cavité est encore limitée, moins elle aura eu le temps de détruire la dent. Et plus le soin effectué par le dentiste sera « léger ».

Vous pouvez également lire dans ce site l'article « [Dents: objectif zéro carie](#)»

Photo © Jose Manuel Gelpi – Fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021