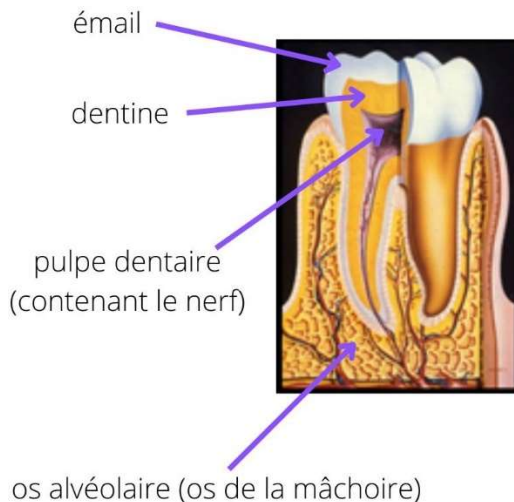


Comment éviter la formation des caries ?

Rédaction : Dr V. Carestiato – SSMG – Mai 2023

De quoi se compose une dent ?



Le processus de formation des caries

- une partie des sucres présents dans les aliments peut rester dans la bouche ;
- les bactéries naturellement présentes dans la bouche utilisent ces sucres pour former la plaque dentaire, qui recouvre alors une partie de la dent, et s'y réfugient ;
- les bactéries qui sont dans la plaque dentaire produisent de l'acide en utilisant les sucres présents dans la bouche ;
- cet acide va alors ronger l'émail dentaire (lentement car l'émail est dur) puis la dentine (plus rapidement car la dentine est moins dure) puis va atteindre la pulpe dentaire et peut former un abcès dentaire.

La prévention des caries dentaires :

- ♦ Limiter les aliments et les boissons contenant du sucre, à savoir les bonbons et confiseries, biscuits, pâtisseries, crêpes, miel, confitures, pâtes à tartiner, limonades, jus de fruits, bières...
- ♦ Et surtout ne pas en manger ou en boire juste avant d'aller dormir !

Le brossage



- ♦ **Se brosser les dents consciencieusement** (les 3 faces des dents) en effectuant des mouvements circulaires et en suivant l'axe de l'alignement des dents,
 - › pendant au moins **2 minutes au moins 2 fois par jour** avec du dentifrice fluoré, ceci pour ne pas permettre l'installation de la plaque dentaire qui favorise le développement de caries;
- ♦ **Quantité de fluor selon l'âge :**
 - › brossage des dents matin et soir avec un dentifrice fluoré adapté à l'âge (sans avaler le dentifrice !)
- ♦ **Quelle brosse à dents ?**
Choisir une brosse avec une petite tête et des poils « medium », sauf avis contraire du dentiste
- ♦ **Pour une prévention optimale**, avant le brossage consciencieux des dents, utiliser du fil interdentaire et des petites brosettes pour enlever les résidus alimentaires coincés entre les dents.



Visites chez le dentiste



- ◆ Allez chez le dentiste 1 fois par an, même si vous ne ressentez aucune douleur dentaire; cela permet de détecter la plaque dentaire, de l'enlever par un détartrage et d'observer d'éventuelles caries à un stade précoce de développement pour les traiter.
- ◆ Les visites et les soins dentaires en Belgique sont entièrement remboursés jusqu'au 18ième anniversaire !
- ◆ Après le 18ième anniversaire, les visites et les soins dentaires sont encore en partie remboursés (environ à 75%).
- ◆ Sans cette visite de contrôle annuelle, le remboursement des soins dentaires diminue au cours du temps.

Source : cours de stomatologie UCL P. Mahy, <https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/fiches-patients>
Image de brgfx sur Freepik