

L'hygiène bucco-dentaire

Nos dents sont soumises à dures épreuves :

Grâce à nos dents nous pouvons : croquer, mâcher, mastiquer, couper, mordre, écraser ...

Les aliments qui passent sous nos dents peuvent être mous, durs, liquides, froids, chauds, glacés, brûlants.

Hélas, la carie dentaire est un véritable fléau !

En France, 8 personnes sur 10 sont porteuses de caries, et ceci dès l'enfance. La carie est due au développement de la plaque dentaire (dépôt de débris alimentaires et de bactéries qui se fixe sur les dents). Cette plaque dentaire se développe dans les espaces entre les dents, et au niveau du sillon dentaire, à la lisière de la dent et de la gencive. Elle représente un milieu privilégié pour le développement des microbes. Elle se développe donc d'autant mieux que des produits sucrés s'accumulent.

A terme, outre les douleurs qu'elles provoquent, les caries dentaires, non traitées, finissent par détruire la dent.

Comment garder des dents saines :

1) - Le brossage des dents :

- mettre le dentifrice sans mouiller sa brosse à dents
- 3 minutes de brossage
- faire pénétrer les poils de la brosse entre les dents
- brosser doucement les dents : de bas en haut pour les dents du bas - de haut en bas pour les dents du haut
- brosser la surface des molaires
- les faces internes, non visibles, doivent être brossées avec le même soin que les faces externes de la dent.
- rincer ses dents à l'eau tiède (surtout ne pas laisser couler l'eau inutilement pendant le brossage)
- faire sécher la brosse à dents tête en haut.
- contrôler l'état de sa brosse et peut être la changer régulièrement, au moment des vacances scolaires (une brosse en mauvais état n'est pas efficace), de préférence acheter une brosse à dents « souple ».
- Brosser ses dents avec force ne sert à rien et à terme abîme les gencives.
- chacun sa brosse à dents

2) - Éviter les boissons sucrées et bonbons :

Les consommer à longueur de journée est à éviter fortement.

3) - Une surveillance dentaire systématique :

Une visite par an chez le dentiste est impérative. Le contrôle doit être régulier dès l'âge de 5 ans.