

Les caries : c'est grave dentiste ?

Sommaire

- Une carie c'est quoi et d'où ça vient ?
- Bien manger est aussi important que de se brosser les dents.
- Comment se brosser les dents
- Petits conseils pour améliorer son hygiène bucco-dentaire et alimentaire.

Une carie c'est quoi et d'où ça vient ?

- La carie est une atteinte de la dent qui se creuse d'une cavité.
- Les aliments et les boissons sucrés sont les premiers responsables des caries (confiseries grignotées longuement sont utilisées par les bactéries responsables des caries, pour produire des acides qui en favorisent l'apparition. C'est d'autant plus vrai, que souvent ces produits sont consommés en dehors des repas et qu'on ne se lave pas les dents après.

Comment se brosser les dents ?

- Avec une brosse à dents en bon état (la changer tous les 3 mois)
- Le brossage s'effectue :
 - verticalement de la gencive vers la dent (mâchoire supérieure de haut en bas et mâchoire inférieure de bas en haut)
 - horizontalement sur le dessus de la dent
 - Du côté externe et interne des dents
 - Pendant au moins 3 minutes
 - Après chaque repas

Petits conseils pour améliorer son hygiène bucco-dentaire

- Une alimentation saine, un bon brossage et un apport raisonnable en fluor sont les piliers d'une bonne hygiène dentaire.
- Faire un contrôle des dents une fois par an chez le dentiste.

Pour en savoir plus : <http://www.mtdents.info/quizz.htm>