



LES APPAREILS DENTAIRES

Nettoyer tous les jours les dentiers ou prothèses dentaires :

- par un brossage quotidien à l'aide d'une brosse à dents souple
- par un trempage de l'appareil avec des comprimés effervescents dont l'action anti-bactérienne empêche la formation de dépôts microbiens

Brosser minutieusement les appareils d'orthodontie après chaque repas.

LES MEDICAMENTS

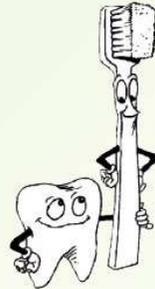
Certains médicaments entraînent une sécheresse de la bouche.

Or, **la salive** a un effet protecteur des dents et favorise leur nettoyage.

Parlez-en à votre médecin qui pourra vous aider à corriger ce désagrément.



LES VISITES CHEZ LE DENTISTE



A partir de 2 ans, une consultation régulière évitera la peur du dentiste. Entre 6 et 18 ans, **un bilan bucco-dentaire gratuit** est proposé par l'assurance maladie tous les 3 ans.

Une visite 1 fois par an permet de surveiller l'état des dents, des gencives et de réaliser un détartrage.

Au CPN, vous pouvez consulter le dentiste. Demandez l'avis de votre médecin.



GARDEZ LE SOURIRE !

LES DENTS A PRESERVER A ENTRETENIR



La Sous-Commission
"Qualité, Gestion des risques et
Vigilances"
Avril 2010

Avoir une bonne haleine et de belles dents contribue à un bien-être général.

Les dents jouent un rôle essentiel dans la mastication, la prononciation et harmonisent le sourire.

Nous n'avons qu'un seul jeu de 32 dents pour toute une vie

Les garder en bonne santé le plus longtemps possible passe par :



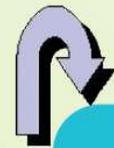
LA CONSULTATION

Chez son dentiste au moins 1 fois par an même en l'absence de douleur



LA BROSSSE A DENTS

à remplacer tous les 3 mois
nouvelle saison = nouvelle brosse à dents



LE BROSSAGE

des dents après chaque repas
pendant 2 à 3 minutes



FICHE CONSEIL

14

LES ENNEMIS DES DENTS

LA PLAQUE DENTAIRE est un dépôt invisible qui se fixe sur les dents.

Si elle n'est pas éliminée par le brossage, elle s'épaissit et durcit pour former **LE TARTRE**.

Elle est à l'origine de **LA GINGIVITE**, inflammation des gencives, responsable de saignements au brossage ou de déchaussements.

LE SUCRE favorise l'installation de la plaque dentaire. Il entraîne la formation d'acidité, source **DE CARIES**.

Attention

- **aux aliments très sucrés** : bonbons, sucettes, cola, sirops, soda...

- **aux sucres cachés** : ketchup, barres céréales, chewing-gum...

LE TABAC est responsable



- des dents tachées, jaunies ou entartées

- des gencives abîmées

- de la sensation de bouche sèche

LE CAFÉ ET LE THÉ en excès jaunissent les dents.

UNE BROSSE À DENTS USÉE dont les poils sont effilochés sera beaucoup moins efficace.

LES DENTS NON REMPLACÉES favorisent :

- le déchaussement
- le déplacement des autres dents

Eviter les grignotages entre les repas

**SURTOUT PAS DE SUCRERIE LE SOIR
AVANT LE COUCHER**



"La carie du biberon" est provoquée par les biberons de boissons sucrées que l'enfant boit à longueur de journée !

L'enfant doit boire de l'eau mais non sucrée.

LES AMIS DES DENTS

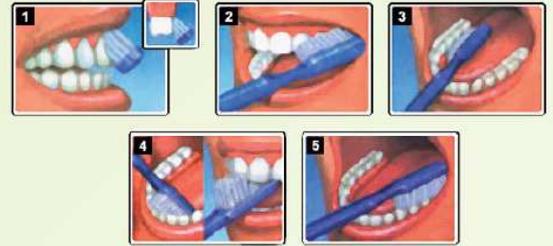
LE BROSSAGE, essentiel :

Quand ?

- **après chaque repas** ou au moins le matin et le soir avant le coucher **pendant 2 à 3 minutes**
- si on ne peut pas se brosser les dents, **finir son repas par un verre d'eau**

Comment ?

- de la gencive vers les dents, du **"rose vers le blanc"**, par mouvements circulaires sur la surface de toutes les dents.



Ne pas mouiller la brosse à dents avant usage, et la rincer à l'eau claire après chaque utilisation.

LA BROSSE À DENTS

- **personnelle** afin d'éviter la transmission des microbes
- à poils souples et petite tête
- adaptée à l'âge de l'enfant



LE DENTIFRICE

Avant 3 ans : pas de dentifrice

De 3 à 6 ans : dentifrice faiblement dosé en fluor

A partir de 6 ans : dentifrice familial de préférence fluoré

Un peu de dentifrice suffit

LES COMPLÉMENTS AU BROSSAGE

Fils dentaires, brossettes inter dentaires, jets dentaires.
Ils ne remplacent pas le brossage

L'ALIMENTATION riche en calcium (lait, fromage, yaourt) est recommandée.



LA MASTICATION stimule la sécrétion de la salive qui réduit l'acidité de la bouche.