



**Dents
saines**

**Entretenez votre
capital santé !**

www.ml.be

M L
santé

Introduction

Votre santé buccale a une influence sur votre organisme. Les infections bactériennes dans la bouche peuvent provoquer l'aggravation ou l'accélération d'une autre affection. Une bonne santé buccale a donc de nombreux avantages!

Pour garder vos dents et vos gencives saines, une bonne hygiène buccale est importante. Des soins journaliers et une visite régulière chez le dentiste sont dès lors nécessaires pour une bonne denture. Apprenez aux enfants dès leur plus jeune âge à avoir une bonne hygiène buccale : plus tôt ils commencent à se brosser les dents, meilleure sera la base pour des dents saines à un âge plus avancé.



Pourquoi se brosser les dents ?

De la plaque dentaire se fixe sur les dents après chaque repas ou en-cas. Si elle n'est pas éliminée, des minéraux peuvent s'y déposer après quelques jours, calcifiant ainsi la plaque dentaire et créant du tartre. Cette couche de tartre forme le point d'attache idéal pour une nouvelle plaque et rend une hygiène buccale efficace plus difficile.

Si vous ne vous brossez pas régulièrement les dents, la plaque dentaire peut être responsable de l'apparition de caries dentaires et d'affections de la gencive, comme une gingivite. À terme, le tissu de soutien autour des racines des dents peut se décomposer.



Une bonne hygiène buccale

Pour éviter la plaque dentaire, il est important de se brosser correctement les dents au moins deux fois par jour (une fois le matin et une fois avant d'aller dormir), pendant deux minutes minimum, avec une petite dose de dentifrice. Choisissez un dentifrice au fluor. Utilisez un dentifrice adapté à votre âge car les dents qui se développent sont très sensibles aux grandes quantités de fluor. Utilisez donc pour les plus jeunes un dentifrice pour enfants qui contient moins de fluor que les dentifrices pour adultes. Utilisez également du fil dentaire quotidiennement afin d'éviter la plaque dentaire.

Chez les enfants, il faut accorder de l'attention au brossage des dents d'une manière spécifique à chaque stade de vie :

- dès l'apparition des premières dents de lait, il faut les brosser une fois par jour avec un peu de dentifrice pour enfant ;
- à 2 ans, l'enfant peut se brosser les dents deux fois par jour sous la surveillance des parents ;
- à partir de 6 ans, les enfants peuvent commencer à employer un dentifrice au fluor classique.

Brossez les dents de votre enfant une fois par jour jusqu'à ses 10 ans. Pendant le brossage, assurez-vous de bien voir à l'intérieur de la bouche et de soutenir correctement la tête de votre enfant.

Familiarisez votre enfant au brossage des dents de

manière ludique. Faites-en un chouette rituel. Racontez une petite histoire ou chantez une chanson pendant 2 minutes. Laissez votre enfant choisir une brosse à dents et laissez-le mettre du dentifrice lui-même dessus.

Lorsque les dents poussent et que les dents de lait tombent, il y a des endroits sensibles dans la bouche. Même si le brossage des dents fait mal, une bonne hygiène dentaire reste nécessaire!

Votre enfant porte un appareil dentaire? Veillez particulièrement au brossage des dents. En effet, de la plaque dentaire peut facilement rester entre l'appareil et les dents. Montrez le bon exemple.

Découvrez notre calendrier de brossage

Chaque matin et soir, après le brossage des dents, votre enfant peut colorier un symbole sur le calendrier. Ainsi, le brossage de vos dents deviendra une habitude quotidienne.



Demandez votre calendrier dans votre agence de la ML.

Conseils pour une bonne hygiène buccale

Voici comment bien se brosser les dents :

- pendant l'enfance, il est conseillé de brosser la face (externe) des dents latéralement. Chez les adultes, un mouvement circulaire est recommandé ;
- pour la face dentaire interne, il est conseillé d'adopter un brossage vertical ;
- les surfaces de mastication (face supérieure) doivent être brossées avec un mouvement latéral ;
- brossez pendant minimum 2 minutes.

Lors du brossage, nettoyez bien l'interstice entre la gencive et la dent. La plupart des bactéries responsables de la mauvaise haleine se trouvent sur la langue. Brossez donc toujours votre langue également !

Pour éviter la plaque dentaire, nettoyez les espaces interdentaires avec du fil dentaire, des brossettes interdentaires ou des cure-dents.

Au début, **se nettoyer les dents avec du fil dentaire** est parfois difficile et douloureux. La gencive saignera facilement car elle est encore enflammée. Si vous passez le fil dentaire tous les jours, l'inflammation et, par conséquent, les saignements disparaissent et cela devient moins douloureux. Les gencives qui saignent peuvent aussi découler d'une mauvaise technique.

Voici quelques règles pratiques pour un débutant :

- prenez environ 45 cm de fil dentaire, enroulez-le autour des majeurs de chaque main et gardez 5 cm de fil libre entre les doigts. Faites glisser le fil là où deux dents se touchent ;

- tirez le fil d'un côté en formant un C et bougez-le doucement dans un mouvement de va-et-vient.
- procédez de la même manière pour le reste de votre dentition et utilisez un nouveau morceau de fil dentaire pour chaque espace interdentaire.

Les **brosses interdentaires** existent en différentes formes et épaisseurs. Elles sont adéquates pour nettoyer les espaces plus importants entre les dents, les dents mal placées ainsi que les ponts.

Vous pouvez utiliser des **cure-dents** pour éliminer la plaque dentaire. Un bon cure-dents est fait de bois, a une forme triangulaire avec un côté plat et se terminant par une pointe. La grosseur de ces cure-dents peut varier et il faut les jeter après usage. Attention : les bâtonnets pour apéritif ne sont pas destinés à vous nettoyer les dents !

Avec un révélateur de plaque dentaire, vous pouvez contrôler si vous vous êtes bien brossé les dents. Après le brossage, mâchez la tablette, répartissez le colorant sur vos dents et rincez avec une gorgée d'eau. Les taches sur vos dents révèlent les endroits où il y a encore de la plaque dentaire.

Consultez au moins une fois par an votre dentiste pour un contrôle, même en l'absence de douleur ou de problèmes. Deux visites par an sont recommandées pour les enfants. Seul le dentiste peut éliminer complètement le tartre et intervenir en cas d'autres problèmes dentaires. Les interventions anticipées permettent d'éviter des traitements onéreux.

Astuces pour prévenir les problèmes dentaires

1) Mangez et buvez sainement

Non seulement ce que vous mangez et buvez a une influence sur votre dentition, mais aussi la fréquence et la durée pendant laquelle les produits acides sont dans votre bouche. Mangez maximum 5 fois par jour (3 repas et 2 en-cas) de sorte que votre émail dentaire ait assez de temps et de repos pour se reconstituer. Les jus de fruits et les sodas (même light) sont mauvais pour les dents! Ils contiennent beaucoup d'acides qui peuvent les attaquer. Vous buvez tout de même du jus de fruit ou du soda? Buvez-en en une fois de sorte que l'exposition aux acides soit limitée à un instant. Ou buvez-en en mangeant, car grâce à la grande quantité de salive, les acides sont plus facilement neutralisés et dilués. Mais il est encore préférable de boire de l'eau ou du lait écrémé non sucré. Faites attention à la carie du biberon chez les enfants. Boire souvent une boisson sucrée au biberon, même du lait, peut endommager les dents. La nuit, les dommages sont encore plus importants. En effet, la production de salive diminue, ce qui fait que la fonction protectrice disparaît.

2) Brossez-vous les dents

Une brosse à dents adaptée a un manche droit ergonomique et une petite brosse. En ce qui concerne la dureté des poils, une brosse moyenne ou légère est recommandée. Pour les enfants, utilisez une brosse à dents avec une petite tête de sorte à pouvoir brosser

toutes les dents. Vous utilisez une brosse à dents électrique? Suivez alors la forme de chaque dent et l'arrondi de la gencive et maintenez votre brosse quelques secondes contre chaque dent. Pour les enfants, il existe des brosses à dents électriques et brossettes spéciales.

Brossez-vous toujours les dents avec votre propre brosse à dents et ne la partagez jamais avec autrui. Rincez à fond la brosse après usage sous un jet d'eau tiède, séchez-la bien et placez-la verticalement sur un support ou dans un gobelet.

Une nouvelle brosse à dents élimine environ 30 % de plaque dentaire en plus qu'une vieille brosse à dents dont les poils partent dans tous les sens. C'est pourquoi vous devez remplacer votre brosse à dents après 3 mois (par exemple à chaque saison) ou lorsqu'elle commence à présenter des signes d'usure.

Nettoyez vos dents au fil dentaire après le repas, mais attendez minimum 30 minutes pour vous brosser les dents après avoir mangé pour que la salive puisse neutraliser les acides et que les dents puissent se rétablir.

3) Visite chez le dentiste

La première visite chez le dentiste doit avoir lieu à l'âge de 2 ans. Si vous n'allez chez le dentiste que lorsqu'il y a déjà un problème, le risque que votre enfant considère la visite chez ce dernier comme une mauvaise expérience est élevé.

Si vous vous brossez les dents deux fois par jour et nettoyez les interstices au moyen d'un fil dentaire, il est conseillé d'aller effectuer un contrôle chez votre dentiste une fois par an, même en l'absence de douleur ou de problèmes. Deux visites par an sont recommandées pour les enfants. Vous êtes sensible aux caries, à la gingivite et à la production de tartre?

Votre dentiste peut alors vous conseiller de faire un contrôle plus régulier. Convenez-en avec votre dentiste.

Vérifiez si votre dentiste est conventionné ou non. Les dentistes conventionnés s'en tiennent aux accords tarifaires entre les mutualités et les dentistes tandis que les dentistes non conventionnés peuvent fixer librement leurs tarifs. Les prestataires de soins peuvent également être partiellement conventionnés. Ils acceptent les accords tarifaires, mais ne facturent le tarif officiel qu'à certains endroits ou horaires. Les dentistes sont obligés d'afficher leur statut de convention dans leur salle d'attente. Vous pouvez obtenir le statut de convention des prestataires auprès de votre mutualité ou le contrôler en ligne sur le site web de la ML.

4) Ne fumez pas

Tout ce qui entre en contact direct avec la fumée du tabac peut être endommagé. Fumer jaunit vos dents et vous donne mauvaise haleine. Les fumeurs ont également souvent plus de plaque dentaire et de tartre que les non-fumeurs et courent donc plus de risques de souffrir d'une gingivite. Le tabagisme contient les symptômes de la gingivite, ce qui fait qu'elle passe plus facilement inaperçue chez les fumeurs. Elle peut donc s'étendre et même endommager l'os de la mâchoire en toute discrétion.

Le risque d'échec lors du placement d'un implant est presque trois fois plus grand chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. Beaucoup de dentistes sont donc réticents à conseiller des implants aux fumeurs. Le développement du cancer de la bouche est également deux à quatre fois plus élevé chez les fumeurs.

Si vous arrêtez de fumer, ces effets diminueront rapidement, et vous courrez moins de risques de souffrir de toutes ces conséquences.

Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir davantage d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'activité physique, une alimentation saine pour nos enfants, etc. ? Rendez-vous dans votre agence des ML où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



Sites web intéressants

La Fondation pour la Santé Dentaire - www.sourirepourtous.be

Office de la Naissance et de l'Enfance – www.one.be

Société de Médecine Dentaire asbl – www.dentiste.be





ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

Centre de gestion de Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Votre santé,
notre priorité!**

**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

Cette brochure ainsi que d'autres dépliants sont disponibles dans votre mutualité