La santé bucco-dentaire, c'est important !

LA MUTUALITÉ NEUTRE

Quelles agressions subissent nos dents ?

La plaque dentaire bactérienne

C'est un dépôt translucide qui se dépose rapidement après les repas sur les dents, formé des restes d'aliments et de salive. Sur ce dépôt se développent des bactéries, à l'origine des caries et des infections des gencives. En vieillissant, elle s'épaissit et se calcifie pour former le tartre.

La gingivite et parodontite

La gingivite est une inflammation de la gencive, qui, sous l'action de la plaque dentaire se gonfle de sang, devient rouge et brillante et provoque des saignements lors du brossage. Non traitée, la gingivite évolue en parodontite : une inflammation des tissus, qui maintiennent la dent en place. La dent peut alors se déchausser et parfois tomber, tout en étant toujours saine !

Les caries

Certaines bactéries transforment en acides les restes d'aliments non éliminés qui contiennent du sucre. Ces sucres détruisent la surface des dents et y creusent des cavités qui s'agrandissent avec le temps : les caries, douloureuses et destructrices.

Comment se défendre contre ces agressions ? Nos 7 conseils pour avoir des dents en bonne santé

1. Visite chez le dentiste : mieux vaut prévenir que guérir !

Effectuez au moins une fois par an une visite chez le dentiste, même en l'absence de douleurs ou de problèmes apparents. Le dentiste pourra s'assurer de votre santé dentaire, procédera à un examen préventif de votre bouche et vous conseillera efficacement. Pour les enfants, 2 visites sont recommandées par an dès l'âge de 2 ans. N'attendez pas que votre enfant présente un problème, préservez sa bonne santé buccale et évitez que la première visite soit assimilée à une mauvaise expérience.

2. Prenez soin de vos dents

Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour pendant minimum 2 minutes avec du dentifrice pour éliminer la plaque dentaire. Effectuez ce brossage tous les matins, idéalement après le petit-déjeuner et tous les soirs, de préférence avant d'aller dormir. N'hésitez pas, si possible, à vous brosser les dents au cours de la journée. Une dent propre est aussi lisse que du verre, et c'est la langue, seule capable de percevoir l'épaisseur d'un cheveu (0,04 à 0,1 mm), qui est le moyen le plus efficace pour réaliser ce contrôle après le brossage.

3. Choisissez un dentifrice au fluor

Les dentifrices fluorés sont connus pour leur efficacité dans la lutte contre les carries. Utilisez un dentifrice adapté à l'âge de votre enfant (moins de fluor). Dès l'âge de 6 ans, il peut par contre commencer à utiliser un dentifrice au fluor classique.

4. Remplacez votre brosse à dents tous les trois mois

Il existe toute sorte de brosse à dents. Il est important d'en choisir une qui est adaptée à votre âge et de bonne qualité. Demandez conseil à votre dentiste pour vous aider dans votre choix. Voici quelques astuces pour vous guider :

- vous devez accéder facilement à vos dents ;
- avoir une bonne prise sur la brosse ;
- et les poils doivent être suffisamment souples pour ne pas blesser votre gencive.

N'oubliez pas de bien entretenir votre brosse à dents, de la laver après usage, de la laisser sécher, tête vers le haut et de la jeter au plus tard après 3 mois.

5. Utilisez du fil dentaire, des brossettes interdentaires ou des cure-dents

Un simple brossage des dents ne suffit pas. Il est recommandé d'explorer l'espace entre les dents au moins une fois par jour à l'aide d'accessoires, tel que le fil dentaire. Ce reflexe quotidien est important pour éliminer la plaque dentaire aux endroits inaccessibles avec la brosse à dents. Évitez ainsi la prolifération de bactéries favorisant l'apparition de caries.

6. Privilégiez une alimentation et des boissons saines. Mangez au maximum cinq fois par jour

Limitez-vous à 3 repas et à 2 encas par jour. L'émail dentaire a besoin de temps et de repos pour se reconstituer. Evitez systématiquement les grignotages pour avoir des dents saines dans un corps sain.

7. Buvez de l'eau

Les sodas et les jus de fruits attaquent l'émail dentaire. Buvez autant d'eau que vous le souhaitez et évitez les boissons gazeuses, jus de fruits ou les sodas (même light), ils contiennent beaucoup d'acides et donc attaquent l'émail de vos dents.

Édition janvier 2024

Nos sièges :

Rue des Dames Blanches, 24
5000 Namur
Tél : 081/25 07 60
Siège social

Avenue de Waterloo, 23
6000 Charleroi
Tél : 071/20 52 11

Rue de Chestret, 4-6
4000 Liège
Tél : 04/254 58 11

info@lamn.be
www.lamn.be
LaMutualitéNeutre

Notre application

LA MUTUALITÉ NEUTRE