

# SOIS FIER DE TA BOUCHE

## Adopte de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire

### Pourquoi c'est important

La prévention est la meilleure option. Adopter de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire et consulter régulièrement un dentiste font partie des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour vos dents et votre bouche.

La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce. Maintenir une bonne santé bucco-dentaire a un impact positif sur votre santé générale, votre bien-être et votre qualité de vie.

### Quelles sont les bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire

- **Brossez-vous les dents pendant deux minutes, deux fois par jour.** Le brossage des dents permet d'éliminer les restes de nourriture et la plaque dentaire, qui peuvent provoquer des caries et des maladies parodontales en cas de négligence.
- **Brossez chaque surface.** Utilisez une brosse à dents manuelle ou électrique pour brosser l'intérieur, l'extérieur et la surface de mâchement de vos dents.
- **Utilisez un dentifrice fluoré.** Le fluor joue un rôle majeur pour lutter contre les caries dentaires.
- **Ne vous rincez pas la bouche après le brossage.**

#### FAIT

Les maladies bucco-dentaires, telles que les caries et les maladies parodontales, peuvent nuire à tous les aspects de la vie : relations, confiance en soi, scolarité, travail et interaction avec les autres. Pourtant, elles peuvent être évitées.

Cela peut éliminer le fluor protecteur. Recrachez simplement l'excès de dentifrice.

- **Changez votre brosse à dents tous les trois mois.** L'utilisation d'une vieille brosse à dents effilochée ne lave pas bien les dents et la bouche.
- **Utilisez du fil dentaire au moins une fois par jour.** Le fil dentaire et les nettoyeurs interdentaires aident à atteindre les zones difficiles d'accès entre les dents. Un nettoyage régulier permet de déloger la nourriture et peut réduire le risque de maladies parodontales et la mauvaise haleine en éliminant la plaque dentaire qui se forme le long des gencives.
- **Prenez soin de votre bouche en dehors de chez vous.** Lorsque vous ne pouvez pas vous brosser les dents, optez pour un bain de bouche au fluor ou un chewing-gum sans sucre après le déjeuner ou un encas.

# Comment maintenir une bonne santé bucco-dentaire tout au long de la vie

**Pendant la grossesse :** certaines femmes peuvent souffrir de nausées matinales. Les reflux gastriques (régurgitation des aliments et boissons) ou les vomissements peuvent augmenter la quantité d'acides à laquelle votre bouche est exposée, ce qui peut endommager l'émail des dents et accentuer le risque de carie. Si vous vomissez, rincez-vous la bouche à l'eau et frottez du dentifrice sur vos dents avec votre doigt ou utilisez un bain de bouche au fluor. Attendez au moins 30 minutes avant de vous brosser les dents.

**Enfants :** la perte des dents de lait est normale. Toutefois, il convient d'en prendre bien soin afin d'éviter une perte précoce provoquée par des caries. Montrez la fiche d'information Apprends les bonnes habitudes de santé bucco-dentaire avec Toothie à vos enfants pour leur permettre d'adopter des habitudes saines.



**Personnes âgées :** avec l'âge, la sécheresse buccale, provoquée par un manque de salive, peut devenir un problème. La salive est très utile sur différents aspects et nettoie également votre bouche afin de réduire l'effet des acides pouvant provoquer des caries. Le tabac, l'alcool ainsi que certains traitements et autres maladies peuvent entraîner une sécheresse buccale.

Différents moyens permettent de soulager les symptômes d'une bouche sèche :

- Utilisez des chewing-gums ou des bonbons sans sucre pour stimuler le débit salivaire.
- Buvez de l'eau pendant les repas pour mâcher et avaler la nourriture plus facilement et humidifiez régulièrement votre bouche avec de l'eau tout au long de la journée.
- Faites des bains de bouche sans alcool.
- Évitez les boissons gazeuses (comme le soda), la caféine, le tabac et l'alcool.
- Utilisez un baume à lèvres pour apaiser les lèvres sèches ou fissurées.

Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD21