

# Hygiène Bucco-dentaire

## Nos conseils

L'hygiène bucco-dentaire est un ensemble de pratiques permettant d'éliminer la plaque dentaire qui se forme naturellement et en permanence à la surface des dents. L'élimination de la plaque dentaire permet d'éviter les maladies parodontales, tels que la gingivite, les caries. Pour vous assurer une bonne santé bucco-dentaire tout au long de votre vie, rien ne vaut la mise en œuvre au quotidien des bons gestes d'hygiène.

### MÉTHODE DE BROSSAGE DE DENTS



### 🕒 Pour Une bonne santé bucco-dentaire

- **Se brosser les dents deux fois par jour** pendant au moins 2 minutes, en utilisant une brosse à dent mécanique ou électrique.

- **Utiliser un dentifrice fluoré.** Le fluor permet de renforcer l'émail des dents. De plus le fluor ralentit la formation de la plaque dentaire, gêne la digestion des sucres par les bactéries et perturbe la reproduction des microbes, le fluor est essentiel dans la lutte contre les caries dentaires.

- **Utilisez du fil dentaire régulièrement.** En effet la brosse à dents ne peut pas à elle seule nettoyer efficacement entre ces espaces restreints. Lorsque que les résidus ne sont pas éliminés entre les dents, les gencives peuvent enfler et/ou saigner. Le nettoyage inter dentaire est un moyen efficace pour aider à éliminer l'accumulation de plaque bactérienne entre les dents et participe ainsi à réduire le risque de formation de caries, de gingivites et parodontites.

- **Une alimentation variée et équilibrée** ainsi qu'une visite **chez un dentiste** au moins **une fois par an**, contribuent à une bonne hygiène bucco-dentaire.



### 🕒 Les Gingivites

La gingivite est le premier stade des maladies parodontales et correspond à une inflammation de la gencive, qui gonfle, devient rouge foncé et saigne au moindre contact. Fréquente, la gingivite est souvent localisée entre deux dents. Avec un traitement cette pathologie est réversible, sans séquelles. Sans traitement, cette maladie évolue vers un déchaussement des dents, appelé « parodontite », avec une perte irréversible de tissus autour des dents, pouvant à terme provoquer la perte des dents.

# PHARMACIE GODFROY

## Notre conseil :

### 📍 La Carie dentaire

La carie se développe par l'interaction de quatre facteurs :

- **La plaque dentaire bactérienne** est un enduit mou, collant, qui se forme sur la surface des dents à la suite des repas. Les bactéries de la plaque dentaire se « nourrissent » des glucides contenus dans les aliments et produisent des acides qui agressent l'émail des dents. Un milieu buccal riche en bactéries présentera plus de risques de développer des caries.

#### A SAVOIR

Chaque prise alimentaire crée une acidité en bouche, ce phénomène répété trop souvent dans la journée va accentuer avec le temps des lésions de l'émail, et peuvent entraîner des caries.

- **Le terrain.** Les dents dont l'émail est mince, mal minéralisé ou usé, résisteront moins bien aux acides de la plaque bactérienne. Des dents dont les reliefs sont accentués, ou des dents mal positionnées, retiendront plus facilement les débris alimentaires et favoriseront ainsi l'accumulation de la plaque dentaire.
- **L'alimentation.** Riche en acide, elle favorisera la déminéralisation de l'émail. L'alimentation riche en sucres et faite de grignotages constant, ou au contraire équilibrée, favorisera ou limitera le développement de la plaque dentaire.
- **Le temps.** Chaque fois que les trois facteurs (terrain, aliments et plaque dentaire) sont en contact, il y a risque pour les dents. Et même si les agressions sont journalières, une carie demande du temps pour se constituer.

### 📍 La santé bucco-dentaire de l'enfant

- Commencez à nettoyer la bouche de votre bébé dès les premiers jours après la naissance en lui essuyant les gencives avec une compresse de gaze humide.
- Commencer le brossage avec de l'eau dès l'apparition des premières dents.
- A partir de 2 ans, le brossage se fait avec une noisette de dentifrice au fluor. Assurez vous bien que votre enfant recrache le dentifrice.
- L'USFSBD recommande une première visite chez le dentiste dans les 6 mois qui suivent l'apparition de la première dent, et au plus tard avant le premier anniversaire. Enseignez-lui au plus vite les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire pour conserver une bouche en bonne santé.



Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h