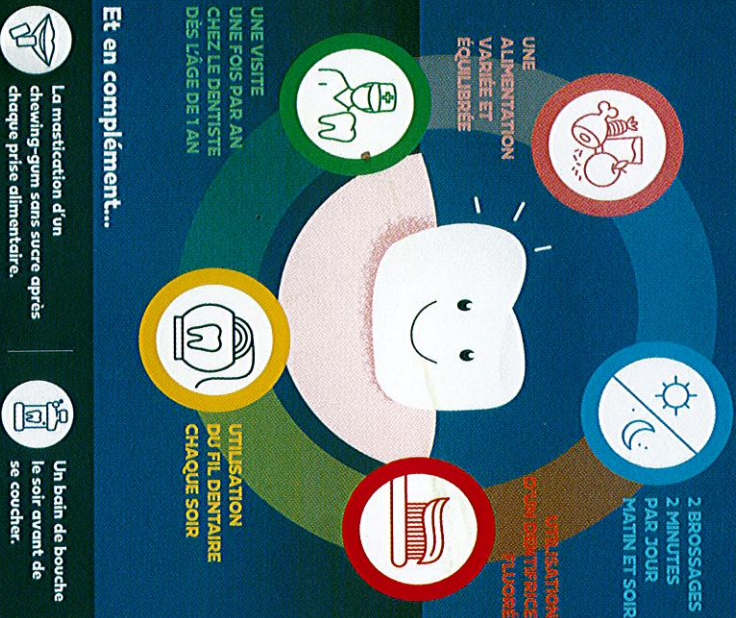
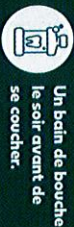
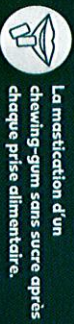


Nos recommandations pour UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



Et en complément...



ÉVITONS LES CARIES gardons le sourire !

La carie dentaire est une maladie infectieuse d'origine bactérienne qui détruit peu à peu la dent par déminéralisation des tissus durs. Elle creuse une cavité de l'extérieur vers l'intérieur de la dent et touche surtout les dents de lait des enfants, que les dents définitives.

COMMENT SE FORME UNE CARIE ?

1. Après chaque repas la plaque dentaire, un enduit mou et collant, se forme sur les dents.
2. Les bactéries de la plaque dentaire se nourrissent des glucides des aliments.
3. Ces mêmes bactéries produisent des acides qui agressent l'émail des dents.

LA DOULEUR DE LA CARIE DENTAIRE



1. Indolore : destruction de l'émail.
2. Dent sensible, au chaud, au froid, au sucré et à l'acide : la dentine est agressée.
3. Rage de dent avec violentes douleurs : atteinte de la pulpe.
4. La douleur initiale a disparu, mais une douleur vive va apparaître du jour au lendemain : formation d'un abcès, la prolifération bactérienne a atteint les tissus autour de la dent (os, gencive, ligament...).

POUR ÉVITER LES CARIES :

- Protéger l'émail de ses dents.
- Faire vérifier la position de ses dents.
- Éviter une alimentation grasse et sucrée.
- Se brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes.
- Utiliser un dentifrice contenant du fluor !

Le fluor pour lutter contre les caries !

Cet oligo-élément a un effet antiseptique qui empêche les bactéries d'adhérer à la surface de l'émail. Il permet aussi de le rendre plus résistant aux attaques acides.

B.R.O.S.

Le brossage simple et efficace !



Chez les petits comme chez les grands, le brossage, c'est 2 fois par jour pendant 2 minutes !



Chez bébé, on nettoie sa bouche, dès l'arrivée de la première dent !

AVANT 6 ANS

Bien brosser toutes ses dents, jusqu'à la grosse dent du fond. On brosse 10 fois : en bas à gauche, en bas à droite, puis en haut à gauche et en haut à droite !



B. BROSSER : le bas et le haut séparément



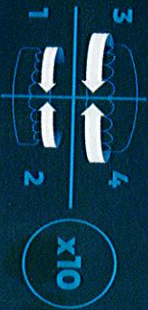
R. ROULEAU : effectuez des mouvements rotatifs pour brosser dents et gencives.



O. OBLIQUE : inclinez votre brosse à dents à 45° sur la gencive.



S. SUIVEZ UN TRAJET : faites le tour de toutes vos dents sans oublier le dessus.



UFSBD Mayotte



Impression kaprim@kaprim.fr

LE SUCRE et les dents

JE FAIS ATTENTION AU SUCRE !

Quand j'ai soif, je bois de l'eau.

Pas de biberon pour aller au lit.



J'évite le grignotage entre les repas.

OÙ SE CACHE-T-IL ?

1 bonbon = 1 jus de fruits = 1 soda = 1 barre chocolatée =

1 bonbon = 1 jus de fruits = 1 soda = 1 barre chocolatée =

1 bonbon = 1 jus de fruits = 1 soda = 1 barre chocolatée =

1 bonbon = 1 jus de fruits = 1 soda = 1 barre chocolatée =

LES PETITES ASTUCES

Je privilégie des aliments sans sucre ajouté plutôt qu'allégés en sucre.

Les fruits contiennent naturellement du sucre, le fructose, libéré sur plusieurs heures, je peux en manger autant que je veux !

Je montre mes dents à un dentiste une fois par an.

La soir, je me lave les dents avant de me coucher et je ne mange, ni ne bois plus rien !

UFSBD Mayotte

