

L'IRCEM Mutuelle vous conseille

LA SANTÉ BUCCO DENTAIRE



Une bouche en bonne santé a un bénéfice évident sur la santé en général, elle améliore aussi l'estime et la confiance en soi, mais aussi la qualité de vie.



Soumise au livre II du code de la Mutualité
Inscrite au répertoire SIRENE sous le
n° 438 301 186

LA BROSSE À DENT MANUELLE

Choisissez une brosse aux poils souples synthétiques. Ils offrent un brossage plus efficace et moins agressif pour l'émail. Les professionnels recommandent de changer de brosse à dents environ tous les 2 à 3 mois. Lorsque les poils commencent à s'ébouriffer (en éventail), il est préférable de changer de brosse à dents.

Brossez-vous les dents, pendant 3 minutes, après chaque repas ou au moins 2 fois par jour afin d'éliminer la plaque dentaire. Le brossage du soir, après le dîner, est le plus important. C'est en effet la nuit que le débit salivaire est réduit, augmentant l'attaque bactérienne.

Pour un brossage efficace, effectuez un mouvement de rouleau des gencives vers les dents. Le brossage ne doit jamais être horizontal.

Vers l'âge de 2 ans, il est conseillé d'habituer votre enfant à se brosser les dents. Montrez lui l'exemple en vous brossant les dents ensemble !

LA BROSSE À DENT ÉLECTRIQUE

La brosse à dent électrique facilite et améliore le brossage car les têtes des brosettes sont petites et souples, le mouvement du brossage est contrôlé. Il faudra cependant veiller à changer l'extrémité tous les 3 mois.

Avant d'acheter une brosse à dents électriques, écoutez le son qu'elle émettra pendant l'utilisation. En effet, certaines brosses sont très bruyantes, vous pourriez avoir des difficultés à vous y accommoder et déranger vos proches.

LES PROTHÈSES AMOVIBLES

Brosser la prothèse est indispensable pour limiter la prolifération des bactéries. Il convient d'utiliser une brosse à prothèse. Les poils de la brosse à prothèse sont durs, le manche large permet un brossage énergique. A la fin du brossage, la prothèse devra être abondamment rincée à l'eau pour éliminer toute trace de détergent et de résidus.

Les comprimés effervescents ne remplacent pas le brossage de la prothèse, ils apportent un confort par une sensation de fraîcheur. Le dentifrice n'est pas adapté pour le nettoyage des prothèses, c'est un savon neutre qu'il faudra utiliser.

Les prothèses ne doivent pas obligatoirement être retirées la nuit, cela dépendra des habitudes. Si elles sont retirées, il est préférable qu'elles soient, après brossage, immergées dans de l'eau pour être hydratées.

LE CHIRURGIEN-DENTISTE

Une visite annuelle chez un chirurgien-dentiste permet de réaliser des traitements préventifs comme un détartrage, de détecter rapidement l'apparition d'une carie, ou de réadapter une prothèse. Ces soins permettront de limiter l'installation ou l'aggravation de pathologies comme les maladies parodontales (déchaussement des dents). N'attendez donc pas d'avoir mal pour consulter.

Depuis 2007, le programme M'T dents permet à tous les enfants de 6, 9, 12, 15 et 18 ans de bénéficier d'un rendez-vous gratuit chez le dentiste et de soins (hors prothèses et orthodontie), si nécessaire.

Un mois avant sa date d'anniversaire, vous recevrez une invitation personnalisée de l'Assurance Maladie, accompagnée d'un bon de prise en charge pour consulter un chirurgien-dentiste. Dans les six mois à compter de la date anniversaire de votre enfant, prenez rendez-vous avec le chirurgien-dentiste conventionné de votre choix. Passé ce délai, le bon de prise en charge n'est plus valable.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les différentes politiques de prévention ont fait chuter de moitié la prévalence de caries chez les enfants en France. Et une enquête épidémiologique nationale organisée par l'UFSBD sur des enfants de 6 et 12 ans, a permis de souligner que le pourcentage des enfants indemnes de caries est passé de 12% en 1987 à 56% en 2006.
- Si vos dents réagissent aux boissons ou aliments chauds, froids, sucrés, acides... c'est sûrement une dent attaquée ou une gencive infectée.
- Boire une boisson sucrée avec une paille permet de diminuer l'agression de l'émail par les sucres.
- Mâcher un chewing-gum sans sucre, pendant 15 minutes, après un repas, augmente la production de salive, qui peut neutraliser et laver les plaques d'acide.
- Jusqu'à l'âge de 6 ans, le dentifrice doit être faiblement dosé en fluor.
- Prendre un verre d'eau à la fin de chaque repas, permet de « rincer » vos dents et neutraliser les acides.

Sources :

- Union Française pour la Santé Bucco Dentaire
- Ameli.fr



Soumise au livre II du code de la Mutualité
Inscrite au répertoire SIRENE sous le n° 438 301 186