

# Bonne santé buccodentaire



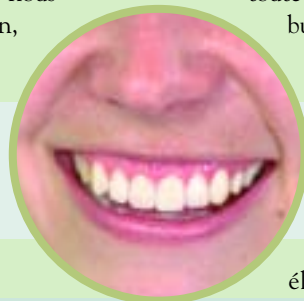
## CINQ POINTS À SUIVRE POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCODENTAIRE ET GÉNÉRALE

Les recherches montrent qu'une bouche saine est un élément important d'un corps sain. Pour observer une bonne hygiène de vie et réduire le risque de maladies buccodentaires, il convient de suivre les cinq recommandations suivantes :

1. Brossez-vous les dents et la langue deux fois par jour et utilisez de la soie dentaire une fois par jour.
2. Mangez équilibré.
3. Examinez vos gencives régulièrement pour déceler les signes de maladie de gencive, comme des gencives sensibles ou qui saignent lorsque vous vous lavez les dents ou quand vous passez la soie dentaire. Si c'est le cas, informez votre dentiste.
4. Ne fumez pas et ne chiquez pas de tabac.
5. Faites examiner votre bouche par votre dentiste régulièrement.

## N'IGNOREZ PAS VOTRE BOUCHE

Quand nous avons une infection ailleurs dans notre corps, nous consultons notre médecin, mais nous ignorons souvent les infections dans notre bouche. Or les maladies buccodentaires peuvent causer de sérieux problèmes et nombreuses d'entre elles peuvent même empirer les



troubles systémiques. Comme pour toute autre maladie, les maladies buccodentaires doivent être soignées. N'ignorez pas les saignements ou des gencives sensibles. Faites examiner votre bouche régulièrement par votre dentiste. Après tout, votre santé buccodentaire est un élément important de votre santé en général.

### Prévenir la carie de la petite enfance — Amenez votre tout-petit chez le dentiste

Dans le cadre de la prévention de la carie de la petite enfance, l'Association dentaire canadienne (ADC) recommande d'amener votre enfant chez le dentiste 6 mois après l'arrivée de sa première dent et avant son premier anniversaire. La carie de la petite enfance est une maladie grave des dents qui se manifeste chez les bébés et les tout-petits. Une fois que votre enfant a des dents, il est susceptible d'avoir des caries. La bonne nouvelle est que l'on peut prévenir la carie de la petite enfance. Voici quelques conseils :

◆ Ne couchez jamais votre enfant avec un biberon ou une tasse anti-fuite contenant une boisson autre que de l'eau.



◆ Essuyez les gencives et les dents (s'il en a) de votre bébé avec un linge humide tous les jours. Si c'est possible, brossez-lui les dents avec une brosse à dents pour bébés.

◆ Examinez les dents de votre enfant une fois par semaine pour déceler tout signe de carie comme des taches ou des lignes blanches ternes, des taches brunes ou des dents de coloration foncée.

Si vous avez des doutes concernant les signes de carie de la petite enfance chez votre enfant, parlez à son dentiste.

## PRÉVENIR L'ÉROSION DENTAIRE



L'érosion dentaire se produit lorsque la partie dure de votre dent s'use au contact direct de l'acide. Même si elle peut être causée par certains problèmes de santé, le fait de consommer des aliments ou des boissons très acides, comme les boissons pour sportifs et les boissons gazeuses, peuvent également entraîner l'érosion de vos dents. Voici quelques conseils pour protéger vos dents de l'érosion dentaire :

◆ Choisissez des boissons peu acides. Les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs sont très acides et peuvent abîmer vos dents.

◆ Ne gardez pas des boissons acides ou des agrumes dans votre bouche pour une durée prolongée.

◆ Il est conseillé de consommer les aliments et les boissons acides en fin de repas, lorsque vous avez encore plein de salive dans la bouche car elle aide à éliminer les acides.

Si vous avez des inquiétudes quant à l'érosion dentaire, parlez à votre dentiste. Votre dentiste peut déterminer si vous avez des signes d'érosion dentaire.

## La santé buccodentaire et la grossesse

Si vous êtes enceinte, il est plus important que jamais de prendre soin de vos dents et de vos gencives pour prévenir les maladies parodontales. Les maladies parodontales consistent en une inflammation des gencives ou de l'os et des tissus mous autour des dents. Des études récentes suggèrent que les femmes enceintes sont plus susceptibles d'avoir certains types de maladies parodontales et que certains types de ces maladies pourraient entraîner des naissances prématurées et des bébés avec un poids insuffisant à la naissance. Heureusement, les maladies parodontales peuvent être prévenues. Et si la maladie est déjà présente, elle peut être soignée. Pour prévenir cette maladie, gardez votre bouche propre et saine en vous brossant les dents deux fois par jour et en passant la soie dentaire une fois par jour. Il est, en outre, très important que vous fassiez examiner votre bouche par votre dentiste régulièrement. Votre dentiste peut identifier et traiter les maladies parodontales pour vous aider à réduire le risque d'avoir un bébé avec un poids insuffisant à la naissance.



### Avez-vous besoin d'un examen dentaire ?

Nous avons tous besoin d'examen dentaires réguliers. Même si vous avez des implants dentaires ou si vous portez des prothèses, votre dentiste doit les examiner. Lors de l'examen, votre dentiste recherche non seulement les caries, mais aussi les maladies buccodentaires, les infections, les signes avant-coureurs de cancer de la bouche et les signes d'autres problèmes qui pourraient toucher votre santé en général. Des visites régulières chez le dentiste sont primordiales pour le maintien d'une bouche saine. Vous et votre dentiste êtes partenaires pour garder votre santé buccodentaire pour la vie.



### Cherchez le sceau

Les consommateurs ont tout un éventail de choix de brosses à dents, de soies dentaires et de dentifrices. Pour vous aider à faire des choix informés, l'Association dentaire canadienne (ADC) a mis au point un programme de reconnaissance des produits de consommation. Les produits qui ont obtenu le Sceau de reconnaissance de l'ADC ont été étudiés par l'ADC et contribuent efficacement à votre santé buccodentaire. Pour consulter la liste des produits reconnus, rendez-vous sur le site Web de l'ADC à [www.cda-adc.ca](http://www.cda-adc.ca).

