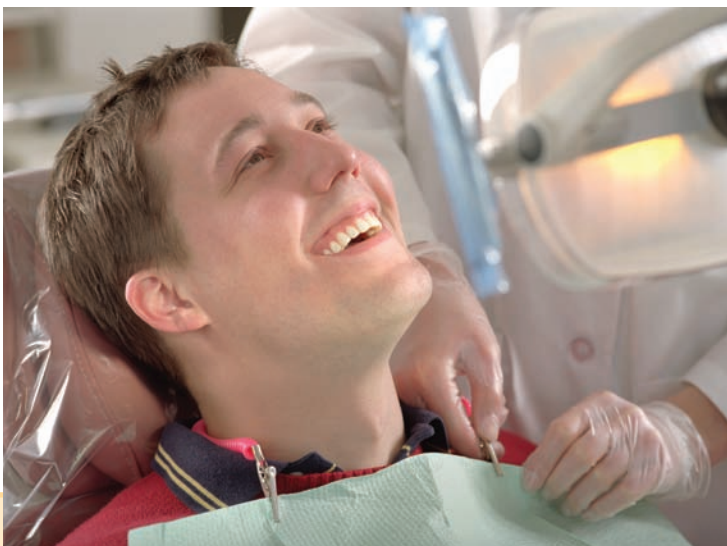


Bonne santé buccodentaire

PLAN DE PRÉVENTION EN CINQ POINTS[©]

Une bouche en santé est un élément important d'un corps sain. Afin de vous aider à garder votre bouche en santé, nous vous recommandons de suivre les cinq conseils suivants :

- 1. Gardez votre bouche propre en vous brossant les dents** et en utilisant la soie dentaire tous les jours. Un brossage quotidien et l'utilisation de la soie dentaire aident à éliminer la plaque, cause principale de la carie et des maladies de gencive. Votre dentiste peut également vous recommander un rince-bouche au fluorure ou antimicrobien.
- 2. Mangez, buvez, mais soyez vigilant.** Une saine alimentation est essentielle à votre santé buccodentaire et à votre santé en général. Les éléments nutritifs contenus dans les aliments sains aident à combattre la carie et les maladies de gencive. Diminuez la quantité des aliments et des boissons riches en sucre et en acide consommés ainsi que la fréquence de votre consommation. Le sucre est l'une des principales causes des problèmes dentaires et l'acide joue sans doute un rôle important dans l'érosion de l'émail dentaire.
- 3. Examinez votre bouche régulièrement** pour y déceler les signes avant-coureurs des maladies de gencive et signalez-les à votre dentiste. Des gencives rougeâtres, brillantes, gonflées, douloureuses, sensibles ou qui saignent, des dents qui bougent ou qui sont sensibles, et une mauvaise haleine tenace sont tous des signes que vous devez prendre au sérieux.
- 4. Évitez les produits du tabac.** Le tabagisme, y compris le tabac sans fumée, est une cause importante de la perte de dents et du cancer de la bouche. Si vous consommez du tabac, demandez à votre dentiste des conseils pour arrêter.
- 5. Faites-vous examiner la bouche régulièrement par votre dentiste** afin de prévenir les problèmes ou d'empêcher les petits problèmes, déjà présents, de s'aggraver. Votre dentiste est un professionnel de la santé qui possède la formation, les compétences et le savoir-faire pour diagnostiquer et traiter les maladies buccodentaires et répondre à tous vos besoins en soins buccodentaires.



Pour en savoir davantage sur le cancer de la bouche

Bien que nous n'entendions guère parler du cancer de la bouche, plus de 3 000 Canadiens apprennent tous les ans qu'ils sont atteints de cette maladie qui menace leur vie. Heureusement, quand ce type de cancer est dépisté tôt, ceux qui en sont atteints ont un taux de survie qui varie entre 80 % et 90 %. Il est important de consulter régulièrement votre dentiste pour un examen; c'est la meilleure façon de vous assurer d'un dépistage précoce. Les dentistes possèdent la formation spécialisée pour déceler le cancer de la bouche, en plus de disposer d'un équipement de pointe et de l'éclairage adéquat.

Les facteurs susceptibles d'augmenter les risques du cancer de la bouche sont le tabagisme et l'abus d'alcool. Pour vous aider à réduire ces risques, cessez de consommer tout produit du tabac et diminuez votre consommation d'alcool ou mettez-y fin. Par ailleurs, ce ne sont pas tous les patients atteints du cancer de la bouche qui ont ces habitudes, d'où l'importance de savoir reconnaître les signes avant-coureurs de la maladie.

Bien que le cancer de la bouche puisse se manifester sur les lèvres ou sur toute autre partie de la bouche (y compris la gorge), les trois endroits où l'on décèle le plus souvent ce type de cancer sont les côtés et le dessous de la langue ainsi que le plancher de la bouche. On note, parmi les signes avant-coureurs d'un cancer de la bouche : des taches blanches ou rouges, de petites bosses ou de l'enflure, des engourdissements ou des picotements, des lésions qui saignent facilement ou qui ne guérissent pas, des douleurs ou des problèmes de déglutition ainsi que des maux d'oreilles persistants. Si vous reconnaissez un ou plusieurs de ces symptômes, signalez-les sans tarder à votre dentiste.

CRAIGNEZ-VOUS LE DENTISTE?

La crainte que peut vous inspirer une visite chez le dentiste peut constituer un obstacle important. Pour vaincre votre peur, expliquez à votre dentiste ce qui vous effraie exactement. En sachant ce qui vous inquiète, votre dentiste peut élaborer des stratégies qui vous aideront à vous sentir plus calme et à mieux gérer votre anxiété.

Souvent, de mauvaises expériences personnelles ou celles d'une personne qui vous est chère peuvent être à l'origine de vos craintes. Une meilleure compréhension de la médecine dentaire d'aujourd'hui peut vous aider à apaiser certaines inquiétudes. La technologie et l'équipement modernes ont atteint un tel niveau de perfectionnement qu'ils ont littéralement révolutionné les soins dentaires, rendant ceux-ci pratiquement sans douleur.

Ne pas savoir à quoi s'attendre peut également être une source d'anxiété pour certaines personnes. Il est naturel de craindre ce qu'on ignore. Pour surmonter votre anxiété, demandez à votre dentiste de vous expliquer en quoi consiste votre traitement. Être informé adéquatement sur la nature d'un traitement particulier peut vous épargner beaucoup d'inquiétudes inutiles.

Il est fréquent que des gens reportent un rendez-vous parce qu'ils ont peur. Il faut savoir, toutefois, que même un problème mineur peut devenir sérieux s'il n'est pas traité. Si les soins dentaires sont pour vous une source d'anxiété, parlez-en à votre dentiste pour qu'il vous aide à surmonter vos craintes. Vous aurez alors un sourire resplendissant de santé pour le restant de votre vie.

Conseils pour surmonter la peur du dentiste

Pour vous aider à rester calme, votre dentiste peut vous donner les conseils suivants :

- Ne consommez ni café ni sucre avant votre rendez-vous chez le dentiste, car ils peuvent favoriser l'anxiété.
- Fixez vos rendez-vous tôt le matin; vous ressentirez moins le besoin de vous hâter et, par le fait même, moins de stress.
- Une fois au cabinet du dentiste, détendez-vous. Respirez lentement et régulièrement.
- Pendant le traitement, informez le dentiste dès que vous ressentez un inconfort en lui faisant des signes de la main.



Remarquez qui porte des appareils orthodontiques aujourd'hui !

Il n'est pas rare de voir des adolescents porter des appareils orthodontiques, mais aujourd'hui un nombre croissant d'adultes songent à bénéficier d'un tel traitement, afin de redresser leurs dents et de corriger leur occlusion. En effet, les dents peuvent être déplacées à tout âge. Si vous portez un appareil orthodontique, bien se brosser les dents et bien utiliser la soie dentaire devient encore plus important parce que la plaque peut s'accumuler sur les contours de votre appareil. Si la plaque est mal enlevée, des marques blanches ou brunes peuvent apparaître à la surface de l'émail de vos dents et devenir permanentes. Il est également important de consulter aussi bien votre dentiste généraliste que votre orthodontiste. Le premier examinera votre bouche pour y déceler tout signe de carie ou tout autre problème dentaire, alors que le second vérifiera votre appareil orthodontique. La correction d'une mauvaise occlusion et le redressement des dents auront pour effet d'améliorer votre santé dentaire et de raviver l'éclat de votre sourire.

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé buccodentaire, adressez-vous à votre dentiste et visitez les sites Internet de vos associations dentaires nationale et provinciale.

L'Association dentaire canadienne : www.cda-adc.ca

L'Association dentaire de la Colombie-Britannique : www.bcdental.org

L'Association et le Collège dentaires de l'Alberta : www.abda.ab.ca

Le Collège des chirurgiens dentistes de la Saskatchewan : www.saskdentists.com

L'Association dentaire du Manitoba : www.ManitobaDentist.ca

L'Association dentaire de l'Ontario : www.youroralhealth.ca

L'Ordre des dentistes du Québec : www.odq.qc.ca

L'Association dentaire de Terre-Neuve-et-Labrador : www.nlda.net

La Société dentaire du Nouveau-Brunswick : www.nbdental.com

L'Association dentaire de la Nouvelle-Écosse : www.healthyteeth.org
et www.nsdental.org

L'Association dentaire de l'Île-du-Prince-Édouard : www.dapei.ca



L'ASSOCIATION
DENTAIRE
CANADIENNE