

Chaque jour, vous êtes au contact d'enfants ou d'adultes et vous pouvez leur transmettre des informations utiles et essentielles pour leur santé bucco-dentaire. Une bonne santé dentaire a des répercussions sur la santé au global et une bonne hygiène bucco-dentaire peut éviter de grands troubles pour l'avenir.

Avec ces modules de formation, recevez les informations essentielles à transmettre !



ATELIER 2

Les risques d'affections bucco-dentaires, la santé globale

Les affections bucco-dentaires les plus courantes sont les caries dentaires, les maladies parodontales qui touchent la gencive et l'os, la perte de dents et les cancers de la cavité buccale.

Les affections bucco-dentaires font partie des maladies les plus répandues dans le monde et les caries non traitées constituent l'affection la plus courante. 2,5 milliards de personnes seraient concernées selon l'OMS (chiffres Novembre 2022).

Ces pathologies ont un fort impact sur la qualité de vie. Elles provoquent de l'inconfort, allant de la gêne à la douleur, et des difficultés à mastiquer. Elles favorisent la dégradation de la santé générale et nuisent au bien-être social.

Il n'y a pas de bonne santé sans une bonne santé bucco-dentaire !

La plupart de ces pathologies sont évitables, car elles sont liées à des facteurs sur lesquels il est possible d'agir, notamment la consommation de sucre et le manque d'hygiène. C'est dès le plus jeune âge qu'il faut acquérir les bons gestes. La sensibilisation des enfants et de leurs familles à une bonne hygiène bucco-dentaire est donc fondamentale et ce, dès l'apparition des premières dents.

Découvrons les affections dentaires les plus répandues et comment les éviter ?

TOP 5

des problèmes dentaires

1 Les caries



Le problème :

Après chaque repas, une pellicule se forme sur nos dents, composées notamment de débris alimentaires. Cette pellicule est rapidement colonisée par des bactéries et devient la « plaque dentaire ». Les bactéries qu'elle contient consomment les sucres de notre alimentation et produisent par réaction des acides qui peuvent attaquer les tissus durs des dents. C'est la carie.

Notre conseil

Pour éviter les caries, bien se brosser les dents 2 fois par jour avec un dentifrice contenant du fluor et éviter les sucreries. En cas de douleurs fortes, une visite chez le dentiste est recommandée le plus rapidement possible.

2 Les dents sensibles



Le problème :

L'hypersensibilité dentaire se traduit par des douleurs intermittentes et des gênes au contact d'aliments chauds, froids ou acides et lors du brossage. Les différents boucliers naturels de la dentine (émail et gencive) sont alors fragilisés.

Notre conseil

Pour limiter le désagrément et l'intensification de l'hypersensibilité, il est conseillé d'utiliser un dentifrice spécial dents sensibles (moins agressifs) et l'usage de gel pour diminuer la douleur et renforcer l'émail. Pratiquer un brossage doux avec une brosse à dents à poils souples.

3 Les maladies parodontales

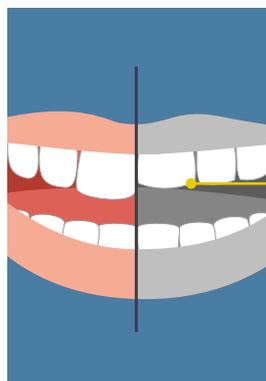


Le problème :
Il s'agit de maladies inflammatoires d'origine infectieuse, qui touchent les tissus parodontaux, et notamment les gencives et l'os alvéolaire. La gingivite se manifeste par des saignements de gencives. Une gingivite non soignée, peut déboucher sur une parodontite.

Notre conseil

Soigner le plus rapidement possible la gingivite lorsqu'elle apparaît. Pour éviter son apparition, il est impératif d'avoir une hygiène bucco-dentaire impeccable. Ainsi, vous ne laissez pas la plaque dentaire s'étendre et se minéraliser en tartre, terrain de prolifération des bactéries. Pour cela, il est important de se brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes au minimum. Et aussi d'utiliser du fil dentaire ou des brossettes interdentaires, et des bains de bouche anti-plaque, pour éliminer la plaque dentaire là où la brosse à dents ne peut pas agir, notamment entre les dents. Par ailleurs, il est recommandé de faire effectuer un détartrage prophylactique chez votre dentiste 2 fois par an

4 Les usures dentaires, grincements de dents



Le problème : Nos dents peuvent s'user pour différentes raisons. La plus commune est une utilisation trop importante d'aliments acides qui peuvent déminéraliser les tissus durs de nos dents et les user à la longue. Mais on peut aussi les user en brossant nos dents trop fort, avec une brosse à dents trop dure ou avec un dentifrice trop abrasif. Cela arrive aussi lorsque l'on grince des dents, une pathologie que l'on appelle le bruxisme et qui est souvent causée par le stress. Dans les cas d'usure, les dents deviennent alors plus sensibles.

Notre conseil

Il est possible d'adapter ses habitudes alimentaires afin d'éviter ou de limiter l'érosion des dents. Cela passe surtout par la réduction de l'acidité de son alimentation : limiter les boissons gazeuses, boire les boissons acides avec une paille pour éviter le contact de la boisson avec les dents.

5 La mauvaise haleine



Le problème :
Dans 85 à 90 % des cas, la mauvaise haleine est due à la prolifération de bactéries dans la bouche, en particulier sur la langue où se nichent 60 % des bactéries de la bouche.

Notre conseil

Adopter une hygiène bucco-dentaire irréprochable : brossage des dents au moins 2 fois par jour, utilisation de fil dentaire ou de brossettes interdentaires au moins une fois par jour. Se brosser la langue tous les jours, voire 2 fois par jour, de l'arrière vers l'avant, avec une brosse souple ou un accessoire appelé gratte-langue. Boire au moins un litre et demi d'eau par jour.

Conseils pour éviter les infections



Utiliser des dentifrices fluorés, efficaces et abordables



Une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne



La chasse au sucre

Trop de sucre dans les boissons ou l'alimentation ont des conséquences importantes sur le long terme sur la santé bucco-dentaire et la santé globale.



Alcool et tabac

A trop forte fréquence, la consommation d'alcool et de tabac sont des dangers pour votre santé bucco-dentaire. Veiller à réduire leur consommation et à vous faire aider par des professionnels compétents.

De bonnes dents, c'est une **bonne santé au globale** :
bonne dent, bonne énergie, bon sommeil, belle vie.

QUIZ

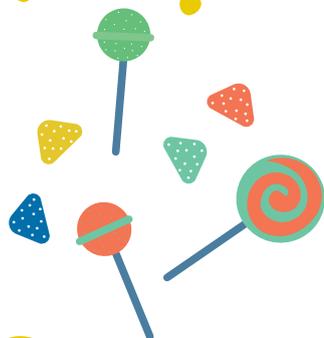
VRAI OU FAUX

ATELIER 2 pour valider vos connaissances



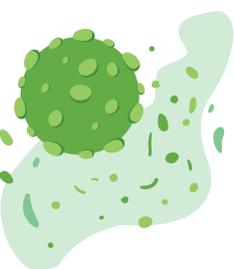
1 **2,5 milliards** de personnes souffrent de maladies bucco-dentaires dans le monde.

VRAI FAUX



2 **Les sucreries** à volonté sont recommandées pour ne pas avoir de carie.

VRAI FAUX



3 **20% des bactéries** de la bouche repose sur la langue. Se brosser la langue évite la mauvaise haleine.

VRAI FAUX

4 **Le bruxisme** est le terme qui désigne le fait de grincer des dents.

VRAI FAUX

5 **Une brosse à dents à poils souples** est recommandée pour les dents sensibles.

VRAI FAUX



Réponse : 1. VRAI 2. FAUX 3. FAUX (C'est 60%) 4. VRAI 5. VRAI