

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 3

### L'importance d'un bon équilibre de vie pour ma santé bucco-dentaire

Pour limiter les risques d'infections bucco-dentaires et pour croquer la vie à pleines dents, un bon équilibre de vie peut prévenir de nombreux problèmes.

#### ZOOM SUR

#### Une alimentation équilibrée et faible en sucre

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé des dents et des tissus qui les soutiennent. Plus elle est équilibrée, mieux les dents se portent. Le grignotage est un facteur important de caries car il maintient des pics d'acidité dans la bouche tout au long de la journée.



#### Gare aux sucres, visibles ou cachés

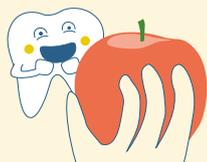
Le petit-déjeuner et les snacks très sucrés, les boissons acides et / ou sucrées, les bonbons et les sucres cachés (chips, sauces telles que le ketchup, jus à base de concentré, céréales du petit-déjeuner) sont aussi très cariogènes.

Tous les aliments naturellement acides sont à consommer avec prudence (citron, oranges, pamplemousses) mais aussi les pommes, les tomates, les cornichons, ou les vinaigres. Les boissons gazéifiées, comme les sodas, sont très néfastes pour nos dents.

« Certains sucres peuvent être utilisés par les bactéries pour produire leur énergie. Par réaction, ces bactéries produisent des acides qui ont la capacité, dans un délai plus ou moins long, de déminéraliser les tissus durs de la dent. C'est le processus carieux, le processus de formation des caries. Ce problème s'accroît lorsque l'on multiplie les prises alimentaires dans la journée. En temps normal, entre le petit-déjeuner et le déjeuner, la salive a la capacité « d'absorber » une partie de l'acidité. On dit qu'elle a un pouvoir tampon. Mais si entre ces deux repas, on boit également un café sucré ou un jus d'orange et qu'on mange une pomme pour éviter la fringale du matin, la salive n'a pas le temps de jouer ce rôle et le risque de développer une carie augmente. »



**Pierre-Marie Voisin**  
Dentiste référent  
Pierre Fabre



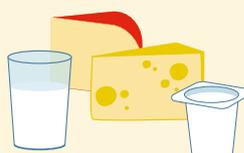
#### Faire travailler ses dents !

Les dents sont un organe vivant, elles ont aussi besoin de faire des efforts pour maintenir leur vitalité. La mastication permet le bon développement des masses musculaires et osseuses.



#### Du fluor dans les aliments

Les aliments riches en fluor sont notamment les poissons, les légumes et plus encore les fèves, l'eau, les fruits à coque et le thé vert. Mention particulière pour le chocolat noir non sucré qui contient non seulement du fluor, mais aussi des tanins et phosphates qui neutralisent l'acidité. L'apport de fluor par les aliments, restant assez limité, il est essentiel d'utiliser un dentifrice fluoré.



#### Le calcium : bons pour les dents

Les produits laitiers (yaourts et fromages) sont la principale source de calcium. Ils apportent du calcium et des minéraux qui vont permettre de reminéraliser l'émail abîmé. Ils regorgent aussi de caséine, protéine formant un film antibactérien autour des dents.



#### Des antioxydants pour les gencives

Les antioxydants favorisent le renouvellement des cellules du tissu gingival et jouent un petit rôle dans la prévention des maladies gingivales. Céleri, concombres, tomates... Les fruits et légumes frais sont les plus grands pourvoyeurs d'antioxydants.

## Arrêt de la consommation du tabac



**Le tabac peut provoquer de graves troubles de la santé de la bouche, principalement à cause de 2 facteurs :** la présence de nicotine dans la fumée de cigarette et la chaleur de cette fumée. La nicotine va

provoquer une contraction des vaisseaux de la gencive diminuant sa capacité à se défendre contre les agressions. Ce qui favorise les maladies parodontales et à plus long terme le déchaussement des dents.

Le tabagisme augmente aussi le risque de caries.

**Lorsqu'on arrête de fumer, les bénéfices sont quasi-immédiats :**

- **Après 48 heures sans fumer**, le goût, l'odorat et l'haleine s'améliorent ;
- **Après 3 mois**, l'état de la muqueuse buccale est bien meilleur ;
- **Après 1 an**, la santé des gencives redevient normale ;
- **Au-delà de 5 à 10 ans**, le risque de cancer de la bouche est comparable à celui d'un non-fumeur.

## Consommation raisonnée d'alcool



**La consommation d'alcool régulière peut avoir des conséquences néfastes sur la santé, et notamment la santé bucco-dentaire :**

- Un amincissement de l'émail pouvant mener à l'hypersensibilité dentinaire ou à un jaunissement des dents ;
- Des accumulations de plaque (dépôt composé de bactéries), de salive, de résidus de nourriture, et de tartre (version durcie et sédimentée de cette dernière) ;
- Une plus grande vulnérabilité aux caries vu l'érosion de l'émail et donc la diminution de ses capacités de protection, et les possibles proliférations bactériennes ;
- Des maladies des gencives dues à l'inflammation induit par accumulation de plaque bactérienne et de tartre.

## HABITUDES À RETENIR



### A volonté

l'eau, les légumes, le lait



### A limiter

les chips, les jus de fruits, les gâteaux, bonbons et l'alcool (pour les adultes)

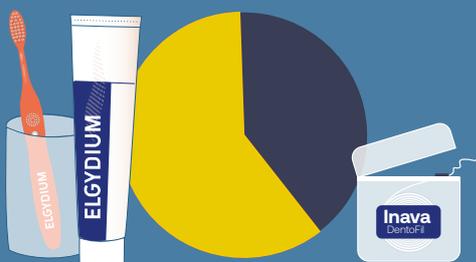


### A supprimer,

Le tabac



**Tips / le réflexe après chaque repas :**  
brosse à dent + dentifrice  
+ fil dentaire et/ou  
brossette interdentaires  
si votre dentiste vous  
l'a recommandé



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le brossage des dents ne permet de nettoyer que 60% de la surface des dents !

Une routine efficace c'est :  
brosse à dents + fil/brossettes  
interdentaires + bain de bouche

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

# QUIZ

## VRAI OU FAUX

ATELIER 3 pour valider vos connaissances



1 Lorsque je me brosse les dents efficacement, je nettoie **100%** de la surface des dents.

VRAI  FAUX

2 **Fumer** fragilise ma santé bucco-dentaire et peut sur le long terme provoquer le déchaussement des dents.

VRAI  FAUX



3 **Le calcium** qui se trouve dans les produits laitiers aide à reminéraliser l'émail abimé et est bénéfique pour les dents.

VRAI  FAUX

4 **Le chocolat noir** non sucré est à éviter.

VRAI  FAUX

5 **Les aliments acides** sont néfastes pour les dents !

VRAI  FAUX

Réponse : 1. FAUX (60%, je dois compléter avec du fil ou des brossettes pour une meilleure efficacité), 2. VRAI, 3. VRAI, 4. FAUX (il est recommandé car il contient non seulement du fluor mais aussi des tanins et phosphates qui neutralisent l'acidité), 5. VRAI

