

Vers un monde sans
carie

L'hygiène dentaire



AVANT



APRES

Document pédagogique conçu et réalisé par:

Dr. H. Benbrahim

Les règles d'or de l'hygiène dentaire

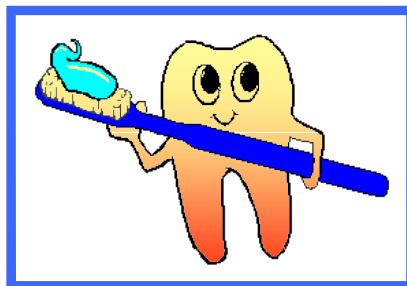
Vos dents méritent bien que vous les entreteniez ! Sourire, manger, parler... nos dents remplissent bien des fonctions. Véritable atout de séduction, notre capital sourire est à entretenir dès notre enfance.

Soumis sans cesse à de multiples agressions extérieures d'origine climatique, alimentaire ou bactérienne, l'émail de vos dents s'use et rend ces dernières plus fragiles. Vos gencives perdent aussi de leur tonicité et finissent par se rétracter.

Pour garder un joli sourire, une haleine fraîche et avoir de bonnes dents passe par une alimentation équilibrée et un **brossage dentaire régulier et soigneux**, ce sont des évidences ! Et pourtant, elles ne sont manifestement pas encore rentrées dans les moeurs de la majorité des Marocains.

L'éducation est donc défailante : les parents, comme les enseignants et les chirurgiens-dentistes se doivent de participer à la sensibilisation des classes d'âges les plus menacées et les plus perméables.

L'arme fatale pour combattre la carie c'est :
La BROSSE A DENT



La plaque dentaire : ennemi numéro 1

L'hygiène bucco-dentaire commence d'abord par lutter contre la plaque dentaire, cette fameuse plaque qui préoccupe tant les dentistes, n'a cessé d'être à l'origine de la plupart des problèmes dentaires. Elle est si fine qu'elle est invisible à l'oeil nu. Pour se débarrasser de la plaque dentaire, il suffit alors de se brosser très bien les dents avec du dentifrice.

Les bactéries de la plaque dentaire sont anaérobies (vivent sans air). Elles prolifèrent sur les muqueuses et en particulier sur le dos de la langue, et des joues. A l'aide des bains de bouche, de composés fluorés, des antiseptiques ainsi qu'un brossage soigneux et régulier (après chaque repas), on peut espérer venir à bout de la plaque dentaire.

Alimentation solide et variée

Les sucres ingérés en dehors des repas sont plus nocifs. Leur dégradation dans la bouche entraîne la production d'acides qui viennent attaquer l'émail. Est-ce à dire pour autant qu'il ne faudrait pas ingérer de sucres? Heureusement non, car s'ils sont agréables à manger, ils sont aussi indispensables à l'organisme.

La consistance et l'adhésivité des aliments mous et collants prolongent le contact sucre-émail et ne favorisent pas l'auto-nettoyage des surfaces dentaires; Il ne sera jamais inutile d'insister sur le nécessaire brossage dentaire, encore trop négligé.

L'abus des aliments sucrés donnés aux enfants surtout avant le coucher sous forme de sirop, les biberons d'eau sucrée et les bonbons sont à proscrire au coucher.

Les bons réflexes :

- 1- Préférer le lait aux boissons carbonatées ;
- 2- Boire les boissons acides avec une paille ;
- 3- Finir le repas par un aliment protecteur (fromage, ...) ;
- 4- Se brosser les dents avec un dentifrice fluoré après chaque repas, ou, à défaut, mâcher un chewing-gum sans sucre.



Docteur, pourriez vous
me prescrire un bonbon 3
fois par jour???

À quoi ça sert le fluor?

Durant toute notre vie, le fluor a son importance. Il se fixe dans l'émail des germes dentaires. Il va ainsi renforcer l'émail, et protéger la dent des acides.

Toute la vie, le fluor va favoriser la reminéralisation de la surface des dents soumises à la plaque dentaire. La formation de cette plaque dentaire est ralentie par le fluor.

La prescription du fluor doit être mesurée doit tenir compte des habitudes alimentaires de la population.

Encore faut il savoir qu'un apport trop important présente des inconvénients et peut même conduire à la fluorose.

Au Maroc la prescription du fluor n'est pas obligatoire, mais elle est conseillée pour les enfants.

On trouve le fluor dans les aliments, tels que les épinards, le thé, le poisson... Dans l'eau de boissons, celle du robinet, et même dans l'eau minérale.



Photo Dr.H.Benbrahim

Fluorose dentaire, conséquence d'un excès de fluor

Le fluor ni plus ni moins

HEUMM...je savais pas çall!



Le brossage dentaire

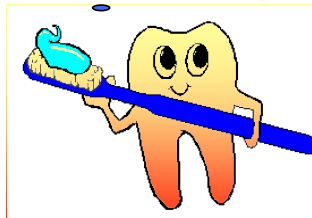
Il ne sera jamais inutile d'insister sur le nécessaire brossage dentaire, encore trop négligé. Enfin, des contrôles dentaires réguliers - au minimum une fois par an - permettent de dépister à leurs débuts les caries et maladies gingivales rendant leurs traitements plus facile, plus courts, plus efficaces, moins onéreux, ce qui n'est pas négligeable.



- Le brossage des dents doit se faire après chaque repas et pendant 3 minutes environ (le temps d'une chanson !).
- La brosse à dents aura une tête plutôt petite avec des poils en nylon. Elle doit être changée tous les 3 mois.
- Positionner votre brosse à 45 degrés de façon à ce que les poils soient à cheval sur la gencive et les dents.
- Descendre la brosse de haut en bas et vice versa, ou bien plus efficace encore effectuer des mouvements de rotation en brossant les dents et le bord de la gencive en même temps.

Que tu le veuille ou pas!!!

L'arme fatale pour combattre la carie c'est :
La BROSSE A DENT



Quel dentifrice choisir ?

Demandez à votre dentiste de vous conseiller le ou les dentifrices qui conviennent mieux à vos dents.

Les anti-plaque et anti-bactérien

Sanogyl, Elgydium à la chlorhexidine : sont surtout à base de la chlorhexidine, ils aident à combattre les bactéries et limitent l'apparition des gingivites.



Les dentifrices qui renforcent l'émail

Rembrandt Ce dentifrice est à base de peroxyde de calcium qui reminéralise et renforce l'émail des dents tout en éliminant les bactéries responsables de la plaque. Il a également une action blanchissante et atténue les colorations de surface.

Les Spéciales blancheurs

Elgydium au bicarbonate, clinomint spécial fumeur, etc..

Il faut se méfier des dentifrices blancheurs, ils n'ont qu'une action de surface pour empêcher et réduire légèrement les tâches. Ils ne peuvent en aucun cas blanchir les dents comme souhaite la majorité des gens. Il y'a des techniques spéciales pour ça, exemple : application du gel de peroxyde de carbamide par le dentiste, facette esthétiques, couronnes sans métal etc...

Dentifrices pour dents sensibles

Oral B pour dents sensibles, Elgyfluor : Ce dernier est un gel translucide vert très peu abrasif convient très bien aux dents sensibles. Il contient du fluorinol qui se fixe à la surface de la dentine et forme une couche protectrice. La chlorhexidine limite la prolifération bactérienne et agit longtemps après le brossage.

Moi, je préfère un dentifrice à la fraise..



Le détartrage

Contrairement à une rumeur infondée, le détartrage n'abîme en aucun cas les dents. Il est effectué par le dentiste soit de façon manuelle, soit à l'aide d'instruments ultrasoniques, il a pour but de décoller le tartre et de désorganiser les bactéries responsables des maladies des gencives et de la mauvaise haleine.

C'est un moyen d'assainissement et de contrôle ; d'où son importance dans l'hygiène dentaire.



Le détartrage nécessite l'intervention du dentiste



Avant



Après



Les adjuvants au brossage

■ Votre dentiste peut vous conseiller d'utiliser un ou plusieurs accessoires pour compléter votre brossage dans les espaces inter dentaires.

■ **Les bâtonnets inter dentaires:** Ils éliminent la plaque dentaire à la base des dents et stimulent la gencive. Ils seront utilisés quand les espaces entre les dents sont étroits. On exerce un mouvement de va et vient de l'extérieur vers l'intérieur afin d'éliminer la plaque dentaire sur les faces latérales des dents.



■ **Le fil dentaire:** Il élimine la plaque dentaire sur les surfaces latérales des dents. Le fil sera tendu entre les deux majeurs. On frotte de bas en haut et de haut en bas en maintenant le fil plaqué sur la dent. Pensez à nettoyer les deux côtés de la dent.



■ **Les brossettes inter dentaires** : Indispensables dans les espaces inter dentaires larges. On exerce un mouvement de va et vient de l'extérieur vers l'intérieur.

■ **L'hydropulseur:** C'est un appareil qui projette un jet d'eau à forte pression dans les espaces inter dentaires. En plus d'un massage de la gencive, il permet d'éliminer les débris bloqués, mais n'élimine pas les bactéries de la plaque dentaire. Il ne remplacera donc pas la brosse à dents, les brossettes et les bâtonnets.



■ **Les chewing-gum sans sucre** : La salive, par ses propriétés anti-bactériennes est un rempart anti-caries. La mastication du chewing-gum stimule la production de salive.



