

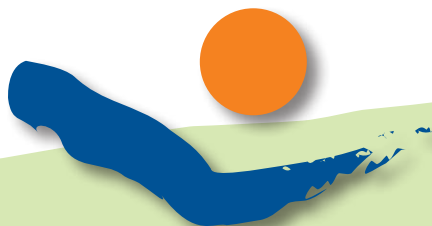
PROMOTION SANTÉ

# 7 réflexes

pour des dents saines !



Mutualités Libres



Une publication des *Mutualités Libres*

Rue Saint-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles

T 02 778 92 11

[promotionsante@mloz.be](mailto:promotionsante@mloz.be)

---

[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

- > Coordination & rédaction : Stéphanie Brisson
- > Expert Promotion Santé : Emilie Vanderstichelen
  - > Layout : [layout@mloz.be](mailto:layout@mloz.be)
  - > Photos : Shutterstock

Cette brochure a été réalisée avec l'aide de  
la Fondation pour la Santé Dentaire et le Verbond der Vlaamse Tandartsen.



# 7 réflexes pour des dents saines !

Pour garder des dents en bonne santé toute sa vie, des réflexes indispensables sont à prendre dès le plus jeune âge. Une bonne hygiène dentaire quotidienne et des dents et des gencives bien solides influencent favorablement l'état de santé général : pas de problèmes de mastication, pas de maux de dents, une meilleure résistance aux infections et une meilleure image de soi.

Des gestes simples et quotidiens peuvent vous permettre de conserver une bouche en pleine santé. Cette brochure vous guide pas à pas pour devenir un(e) as de l'hygiène dentaire grâce à 7 réflexes incontournables ! Vous trouverez aussi un rappel des soins dentaires spécifiques à chaque âge.



## 1

## Choisissez une **brosse à dents adaptée**

Il existe des brosses à dents de toutes sortes et adaptées aux différents âges (bébé, enfant, adolescent, adulte). Avec l'aide de votre dentiste, choisissez donc celle qui vous convient !

### Astuces pour choisir une brosse à dents de qualité

- Une petite tête, pour pouvoir accéder facilement à toutes les dents
- Des poils souples en nylon (soft ou medium), pour ne pas blesser les gencives et l'émail des dents pendant le brossage
- Un manche avec une bonne prise

### Et la brosse à dents électrique ?

Cela peut être utile dans certains cas. Demandez conseil à votre dentiste.

Mais évitez les brosses à dents à piles, peu puissantes, et donc peu efficaces.

### N'oubliez pas !

- Rincez votre brosse à dents sous l'eau courante après usage
- Faites sécher votre brosse à dents la tête en haut
- Evitez de partager votre brosse à dents
- Changez de brosse à dents tous les 3 mois

### Mauvaise haleine

La plaque dentaire, les problèmes de gencives ou les caries peuvent provoquer une mauvaise haleine. La diminution du flux salivaire due à l'absorption de médicaments, la consommation de certains aliments ou certaines maladies (problèmes gastriques et intestinaux, diabète, ...) peuvent aussi être à l'origine d'une mauvaise haleine. Consultez donc un dentiste lorsque vous en souffrez.

### Conseils pour éviter une mauvaise haleine

- Se brosser les dents plusieurs fois par jour (aussi entre les dents) et se nettoyer la langue, avec une brosse, fort en arrière.
- Utilisez les accessoires interdentaires (fil, brossettes, ...).
- Faites surveiller votre bouche et vos gencives.
- Evitez le tabac.

# 2

## Préférez un dentifrice fluoré

L'utilisation quotidienne de dentifrices fluorés est recommandée pour la prévention des caries dentaires. La présence dans la salive de faibles concentrations en fluorures ralentit le processus de déminéralisation et favorise la reminéralisation de l'émail qui deviendra plus résistant à une attaque acide ultérieure. Il existe une large gamme de dentifrices fluorés dans le commerce. Il faut cependant rester attentif à la dose de fluor ingérée en fonction de l'âge. Pour ce qui est du volume de dentifrice à mettre sur sa brosse, retenir qu'une boule de la taille d'un petit pois suffit.

### Recommandations en matière de fluor

Attention aux doses de fluor ! Pour chaque âge, il est recommandé de respecter une certaine concentration en fluor. Cette mesure s'exprime en ppm et est généralement indiquée sur l'emballage du dentifrice.

- Jusqu'à 2 ans : 500 - 1000 ppm
- Entre 2 et 6 ans : 1000 - 1450 ppm
- A partir de 6 ans : 1450 ppm

### Et les dentifrices "tout-en-un" ?

Il existe des dentifrices contenant des adjuvants "thérapeutiques" pour freiner l'apparition de la plaque dentaire, réduire l'inflammation des gencives, prévenir la formation de tartre ou protéger contre l'hypersensibilité par exemple. Leur efficacité n'est pas prouvée. Quant aux dentifrices contenant des substances blanchissantes, ils sont à utiliser avec prudence car ils peuvent endommager la surface des dents. Demandez conseil à votre dentiste !



# 3

## Soignez votre **technique de brossage**

Pour se brosser les dents de manière efficace, il faut éviter l'improvisation. Une technique simple et rôdée vous permettra d'effectuer un brossage en bonne et due forme. Respectez toujours le même ordre pour vous brosser les dents, vous aurez ainsi la certitude de n'oublier aucun endroit ! Brossez d'abord l'intérieur : le plus difficile pour commencer. Puis l'extérieur et enfin les faces servant à la mastication. Pour des conseils personnalisés, adressez-vous à votre dentiste.

### **Nettoyez près de la gencive**

Disposez la brosse en oblique contre le collet des dents (les poils de la brosse touchent également le bord de la gencive) et faites de petits mouvements de va-et-vient, les poils de la brosse restant pratiquement en place. Essayez de pousser doucement les poils de la brosse dans l'interstice entre les dents. Brossez ensuite les faces des dents en effectuant de petits mouvements circulaires avec la brosse.

### **Nettoyez l'intérieur des dents**

Pour vous brosser les faces intérieures des dents antérieures, tenez votre brosse à dents à la verticale et faites de petits mouvements vers le haut et vers le bas.

### **Nettoyez les faces des dents servant à la mastication**

Vous pouvez vous brosser les faces servant à la mastication en frottant par un mouvement de va-et-vient.

### **Crachez le dentifrice et rincez-vous la bouche une seule fois avec de l'eau.**

En se rinçant la bouche une seule fois après le brossage, des résidus de fluor subsistent sur les dents et protègent celles-ci pendant quelques heures contre les caries.



# 4 Explorez les espaces entre les dents

Après un brossage, il arrive que des résidus de nourriture et de la plaque dentaire restent coincés entre les dents. La source toute rêvée pour la prolifération de bactéries favorisant l'apparition de caries. Pour éviter ces désagréments, adoptez les accessoires interdentaires et utilisez-les au moins une fois par jour !

## Pour quel accessoire opter ?

- Le **cure-dent** permet d'éliminer les résidus d'aliments entre des dents plus écartées.
- Les **brossettes interdentaires** conviennent parfaitement pour le nettoyage d'espaces un peu plus grands entre 2 dents. C'est aussi un accessoire très utile pour les personnes qui portent un appareil orthodontique.
- Le nettoyage au **fil dentaire** demande un peu de pratique, mais peut être utile pour éliminer la plaque dentaire entre les dents.

N'hésitez pas à demander à votre dentiste de vous montrer comment manier les accessoires interdentaires.

## Plaque dentaire et tartre

La plaque dentaire est cette fine couche visqueuse et blanchâtre qui se forme continuellement sur les dents. Plus il y a de plaque dentaire, plus les bactéries de la plaque transforment vite les sucres en acides, ce qui provoque l'apparition de caries. Le tartre est une forme solidifiée de plaque dentaire, qui se remarque par la présence d'une fine couche de minéraux jaunâtres ou brunâtres sur les dents, près de la gencive. Pour éviter des problèmes sérieux (comme l'inflammation de la gencive), le dentiste doit éliminer le tartre à l'aide d'instruments spéciaux.

## Conseils pour éviter la plaque dentaire et le tartre

- Brossez-vous les dents minutieusement au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré.
- Utilisez des accessoires interdentaires pour éliminer la plaque aux endroits inaccessibles avec une brosse à dents (entre les dents et en dessous du bord de la gencive).
- Essayez de manger et de boire des aliments sains pour les dents en limitant le plus possible la consommation de sucres.
- Allez au moins une fois par an (idéalement 2 fois) chez le dentiste pour un contrôle préventif et un détartrage.



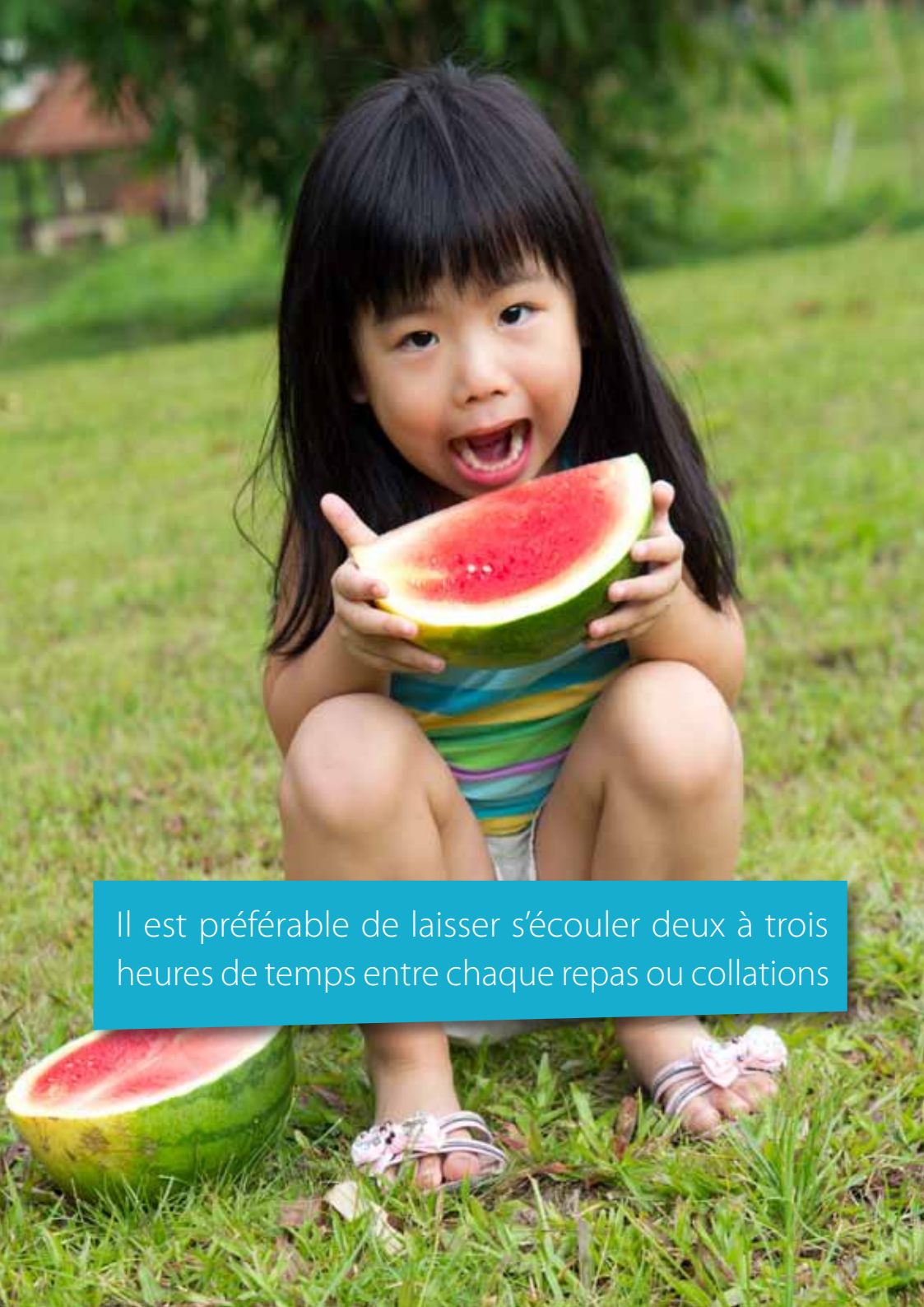


## 5 Comptez au moins **2 minutes...** **2 fois par jour**

Il est recommandé de se brosser les dents au minimum deux fois par jour ! Le brossage s'effectue de préférence le matin (après le petit déjeuner), le soir (avant le coucher) et si nécessaire, au cours de la journée. Un brossage minutieux dure au moins 2 minutes, idéalement, 3 minutes. Que ce soit avec une brosse à dents manuelle ou électrique.

### Quelques conseils...

- A l'occasion, prenez la peine de chronométrer votre brossage de dents. Vous constaterez peut-être que 3 minutes c'est plus long que ce que vous ne pensez.
- Après le brossage du soir, ne consommez plus d'aliments ou de boissons sucrées.
- Ingérer des jus de fruits ou des fruits très acides déminéralise les dents. Il vaut mieux laisser les minéraux de la salive se redéposer en surface des dents avant de brosser énergiquement des zones déminéralisées. Cela évitera l'apparition de sensibilité.
- Vous n'avez pas la possibilité de vous brosser les dents après chaque repas ? Sans se substituer le moins du monde au brossage, un chewing-gum sans sucre et contenant du xylitol peut vous aider à prendre soin de votre hygiène buccale après le repas. La mastication stimule la production de salive, qui assure une protection naturelle contre les caries.



Il est préférable de laisser s'écouler deux à trois heures de temps entre chaque repas ou collations

## 6

## Mangez sainement... pour les dents aussi !

Alimentation et hygiène buccale vont de pair. Calcium et vitamine D, par exemple, renforcent les os et les dents. Mais l'alimentation est aussi la source de montées d'acidité qui favorisent l'apparition de caries et autres problèmes dentaires. Ces montées d'acidité sont provoquées par les sucres provenant de l'alimentation et des boissons. Ces sucres sont transformés en acides par les bactéries présentes dans la plaque dentaire. Les acides attaquent l'émail des dents, provoquant l'apparition de caries. Il est donc important de limiter le nombre de montées d'acidité sur une journée.

### Conseils pour limiter les montées d'acidité

- Après un repas, vos dents ont besoin d'une période de repos pour se remettre de la montée d'acidité. Voilà pourquoi il est préférable de laisser s'écouler deux à trois heures de temps entre chaque repas ou collations. Cinq moments par jour suffisent largement pour manger de manière équilibrée : les 3 repas, le goûter et une éventuelle collation à 10h. Evitez dans tous les cas le grignotage !
- Le lait et les produits laitiers peuvent protéger les dents contre les caries parce qu'ils neutralisent les acides. Le lait contient en outre du calcium et du phosphore, des substances qui contribuent à la solidité et à la santé des dents et des os.
- Buvez autant d'eau (de café ou de thé non sucré) que vous voulez. L'eau reste un élément essentiel dans un régime alimentaire équilibré.
- Evitez la consommation de sucres simples (présents dans les biscuits, pâtisseries, limonades, alcool, etc.) et privilégiez les fruits et légumes frais ainsi que les sucres complexes comme l'amidon (présent dans le pain, les pâtes, le riz, le muesli, etc).

### Faire de temps en temps un bain de bouche ?

L'utilisation d'un bain de bouche offre-t-il une protection complémentaire contre la formation de plaque dentaire ? Rien n'est moins sûr. Demandez conseil à votre dentiste.



Pendant la visite chez le dentiste, vous pourrez demander conseil en matière d'hygiène buccale

# 7

## Rendez visite à votre dentiste

Outre l'hygiène dentaire et l'adoption d'habitudes alimentaires saines, la visite chez le dentiste fait elle aussi partie de la panoplie des mesures incontournables pour conserver une bouche pleine de santé !

### Au moins un contrôle par an !

Il est recommandé de passer une visite de contrôle au moins une fois par an (idéalement deux fois). Pour les enfants, il est conseillé de consulter le dentiste deux fois par an. Pendant la visite, le dentiste s'assurera que vous n'avez pas de problèmes dentaires, vous pourrez lui demander conseil en matière d'hygiène buccale et il procèdera à un examen préventif de votre bouche.

### Pour que la première fois chez le dentiste se passe sans stress...

La première visite chez le dentiste aura lieu de préférence à partir de 2 ans. Emmenez votre enfant le jour où vous passez vous-même un contrôle (et pas le jour d'un soin long et difficile !). Laissez-lui le temps de regarder tranquillement autour de lui et de faire connaissance avec le dentiste et son cabinet. Si votre enfant le souhaite, il pourra s'asseoir dans le grand fauteuil de dentiste. Le dentiste examinera alors ses dents à l'aide d'un petit miroir. L'important est que votre enfant se sente à l'aise et en confiance par rapport au dentiste. C'est d'ailleurs l'occasion idéale pour poser des questions à votre dentiste sur l'hygiène buccale de votre enfant.

### Bon à savoir !

Les enfants jusque l'âge de 18 ans (en ordre de mutualité) bénéficient d'un remboursement intégral des soins dentaires (exception faite pour les traitements orthodontiques).

Les Mutualités Libres proposent en outre Dentalia Plus, une couverture spécifique pour un meilleur remboursement des soins dentaires préventifs, curatifs, parodontologiques ainsi que des prothèses et implants. Renseignez-vous auprès de votre mutualité.



**Bon à savoir !**

A chaque âge ses soins dentaires

Dès le plus jeune âge, il est important que le brossage des dents soit une habitude quotidienne. Si cette habitude est difficile à prendre pour votre enfant, apprenez-lui qu'il s'agit d'un rituel sain et quotidien et essayez de rendre ce moment le plus attractif possible. Des dents de lait cariées représentent un mauvais point de départ pour la poussée des dents définitives. Lorsqu'une dent de lait tombe très tôt, la dent définitive risque de subir un déplacement ou de manquer de place. D'où l'importance de prendre soin de ses dents, de lait aussi !

### Chez les nourrissons

- Votre bébé n'a pas encore de dents... pourtant l'hygiène buccale importe dès la naissance.
- À éviter : la sucette trempée dans du miel, le biberon d'eau sucrée ou de lait chocolaté, etc. Le sucre demeure, en effet, dans la bouche du nourrisson et peut provoquer l'apparition de caries du biberon. Les dents de devant, surtout, y sont très sensibles.

### Chez les bébés et les tout-petits

- Dès la percée de la première dent, il faut commencer à en prendre soin pour éviter les caries. Chez les bébés de moins d'un an, vous pouvez nettoyer les quenottes en les frottant avec une brosse bébé et un peu de dentifrice fluoré.
- Très tôt, vous pouvez mettre une brosse à dents dans sa main. Elle ira... directement dans sa bouche ! Le bain est l'endroit idéal pour instaurer ce rituel.

### A partir de 2 ans

- La technique de brossage la plus facile pour les enfants est la technique du frottage. Les dents sont nettoyées en frottant horizontalement sur celles-ci.
- Il vaut mieux se brosser les dents 2 fois par jour.
- Utilisez un dentifrice fluoré pour enfants.
- Encouragez votre enfant à se brosser lui-même les dents. Repassez tout de même un coup de brosse après lui !
- L'enfant aime imiter ses parents : il trouve amusant et instructif de se brosser les dents en même temps que maman ou papa.
- Essayez de rendre le moment de brossage de dents le plus attractif possible. Achetez ensemble une brosse à dents sympa, un sablier. Faites-le en musique. Et félicitez-le lorsqu'il se brosse bien les dents.
- Si votre enfant est particulièrement sensible aux caries, votre dentiste lui recommandera éventuellement un supplément de fluor. N'utilisez pas les comprimés de fluor de votre propre initiative.

## Chez les enfants à partir de 6 ans

- A partir de l'âge de 6 ans, l'usage d'un dentifrice "normalement" fluoré (1450 ppm) est conseillé. A cet âge, votre enfant ne court plus de risque en avalant du dentifrice. Une dose plus importante de fluor peut donc être utilisée sans danger.
  - A cet âge-là, la dentition des enfants se modifie. Les premières dents définitives percent à l'arrière derrière les dents de lait. On oublie souvent d'aller brosser si loin.
- Or, l'émail de ces dents définitives n'a pas encore eu le temps de durcir et est d'autant plus vulnérable aux caries. Insistez donc pour que votre enfant brosse bien ses nouvelles dents.
- Comme un bon brossage est très difficile à réaliser, il est conseillé qu'un parent supervise le brossage des dents des enfants jusque 10 ans. A partir de 12 ans, il devient important d'apprendre également une technique du brossage plus sophistiquée, à l'aide de petits mouvements circulaires et de commencer à utiliser le fil dentaire.

## Chez les adolescents (à partir de 12 ans) et les adultes

- Les 28 à 32 dents de la denture définitive méritent une attention et des soins quotidiens toute la vie durant.
- Afin de conserver une belle bouche, il est conseillé de respecter une bonne hygiène buccale au quotidien, d'adopter des habitudes alimentaires saines et d'éviter de fumer.

## Pendant la grossesse

Il est conseillé de rendre visite au dentiste avant même la grossesse. Les dents ainsi que les gencives méritent une attention toute particulière pendant cette période. En effet, les femmes enceintes courent davantage de risque de développer une gingivite (gencives rouges, enflammées et qui saignent) parce que leur taux hormonal plus élevé rend leurs gencives hypersensibles aux substances irritantes contenues dans la plaque dentaire. En vous brossant correctement les dents, surtout à la jonction des dents et de la gencive, vous pouvez prévenir l'apparition d'une gingivite pendant la grossesse.





## Chez les seniors

Les seniors ont aujourd'hui une bien meilleure denture que par le passé. Mais ils peuvent rencontrer certains problèmes buccodentaires. La gencive peut se rétracter, laissant apparaître la racine des dents (dépourvue d'émail). La racine devient alors extrêmement sensible au chaud/froid et risque de se carier. Par ailleurs, en raison de prise régulière de médicaments ou de l'apparition de maladies (le diabète par ex.), les personnes âgées produisent moins de salive, ce qui peut donner lieu à une sécheresse de la bouche. Sachez également que les prothèses dentaires requièrent des soins adaptés. Il est donc d'autant plus crucial de suivre minutieusement les indications de votre dentiste et de le consulter régulièrement.



## Des dents saines dans un corps sain

Une denture saine est indispensable au bien-être physique, psychique et social de chacun. Prendre quotidiennement soin de sa bouche dès le plus jeune âge fait partie d'un mode de vie sain. Des habitudes alimentaires équilibrées et donc favorables pour les dents s'inscrivent aussi dans cet ensemble. Ayez conscience des problèmes qui peuvent survenir (plaque dentaire, dents sensibles, etc.) et consultez votre dentiste au moins une fois par an. Une bonne denture est un bien extrêmement précieux !

# Adresses utiles

## **Société de Médecine Dentaire**

Avenue De Fré, 191  
1180 Bruxelles  
info@dentiste.be - www.dentiste.be

## **Fondation pour la santé dentaire**

Avenue De Fré, 191  
1180 Bruxelles  
info@souriez.be  
www.souriez.be ou www.SourirepourTous.be

**Informations sur Dentalia Plus :** [www.dentaliaplus.be](http://www.dentaliaplus.be)

Des **brochures** et des **guides** pour vous aider

—  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be)



l'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe :