



Prendre soin de vos dents et de vos gencives

Une bouche saine est un élément important dans un corps sain. Pour avoir une bouche saine et sans maladie, consultez votre dentiste régulièrement. Mangez équilibré et observez une bonne hygiène buccodentaire

en vous brossant bien les dents et en passant la soie dentaire tous les jours.

Le brossage des dents et la soie dentaire permettent d'enlever la plaque dentaire. La plaque dentaire est une pellicule invisible qui colle et s'accumule sur vos dents tous les jours. Elle contient des bactéries (des microbes) et constitue la principale cause des caries et des maladies de gencive. La seule façon de l'enlever est de vous brosser les dents et de passer la soie dentaire.

Brossez-vous les dents et la langue 2 fois par jour, et toujours avant de vous coucher afin d'éliminer les bactéries qui causent la carie. La carie est une affection grave qui se manifeste juste en dessous de la surface de la dent. Si elle n'est pas traitée, elle peut endommager la structure de la dent, pouvant y créer une cavité (un trou). Voici ce qui se produit. Quand les sucres contenus dans les aliments et boissons que vous consommez se mélangent aux bactéries présentes dans la plaque, ils forment un acide léger qui attaque lentement l'émail des dents (couche dure sur la surface de vos dents), causant ainsi la carie. À la longue, l'émail se ramollit et des caries apparaissent.

Passez la soie dentaire une fois par jour. Elle permet d'éliminer la plaque et les bactéries que vous ne pouvez atteindre avec votre brosse à dents. Si vous ne le faites pas, vous manquez de nettoyer plus du tiers de la surface de vos dents. La plaque qui n'est pas enlevée s'accumule sur le rebord de vos gencives et durcit, ce qui entraîne la formation de tartre pouvant causer les maladies de gencive. Le tartre ne peut être enlevé que par un nettoyage professionnel effectué par votre dentiste ou un autre membre de l'équipe dentaire. Le brossage des dents et la soie dentaire ne suffisent pas.