

# SOIS FIER DE TA BOUCHE

**Prends soin de ta santé  
bucco-dentaire pour ta santé générale**

## Pourquoi c'est important

Une bouche en bonne santé permet de parler, de sourire, de sentir, de goûter, de toucher, de mâcher, d'avaler et de transmettre différentes émotions en toute confiance et sans douleur, gêne ni maladie. Une bouche en bonne santé peut aussi contribuer à prévenir d'autres problèmes de santé, tels que les maladies cardiaques et respiratoires, le cancer et le diabète.

La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce. Maintenir une bonne santé bucco-dentaire a un impact positif sur votre santé générale, votre bien-être et votre qualité de vie.

### FAIT

Comme d'autres maladies majeures, la prévention, le dépistage et le traitement des maladies bucco-dentaires sont essentiels pour stopper les effets négatifs sur le reste du corps.

### FAIT

Les caries, qui représentent le problème de santé le plus fréquent dans le monde, sont causées par une mauvaise hygiène bucco-dentaire ainsi qu'une exposition à d'autres facteurs de risque.

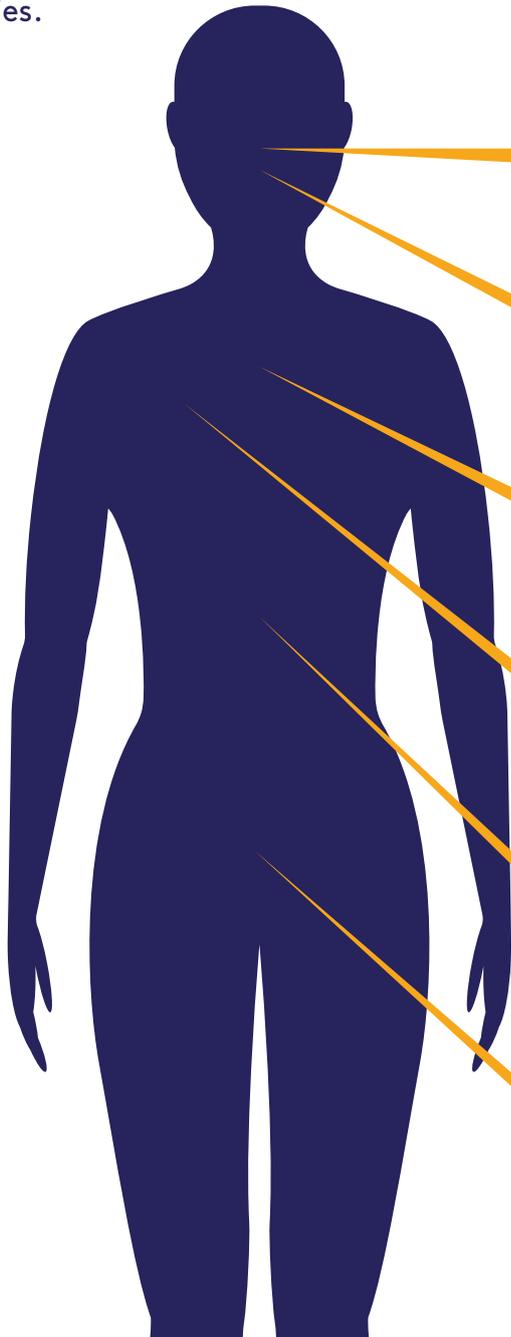
## Comprendre le lien entre la bouche et le corps

L'accumulation de bactéries dans la bouche expose les gencives aux infections. Les maladies parodontales sont des infections des tissus qui maintiennent les dents en place. Elles sont généralement provoquées par une mauvaise hygiène, par exemple, en négligeant de se brosser les dents deux fois par jour, d'utiliser du fil dentaire ou de faire contrôler ou nettoyer régulièrement ses dents chez le dentiste.

Les bactéries buccales et l'inflammation associée aux maladies parodontales affectent la circulation sanguine, ce qui augmente le risque de souffrir de maladies en tout genre.

# Votre bouche est la porte d'entrée de votre corps

La santé bucco-dentaire est essentielle pour la santé et le bien-être en général. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de maintenir une bonne santé bucco-dentaire en étant conscient des facteurs de risque, tels qu'une mauvaise alimentation riche en sucre, le tabagisme, l'usage nocif de l'alcool et une mauvaise hygiène buccodentaire, et en agissant pour éviter les maladies.



**Édentement** : la perte de dents ne doit pas être considérée comme une conséquence naturelle du vieillissement. Elle empêche de mâcher correctement et peut entraîner une malnutrition.

**Cancer de la bouche** : réduisez le risque de cancer de la bouche en évitant le tabac et en limitant la consommation d'alcool.

**Maladies cardiovasculaires** : une bonne santé bucco-dentaire peut contribuer à prévenir les maladies cardiaques et les AVC.

**Maladies respiratoires** : les infections dentaires sont associées à un plus grand risque de pneumonie.

**Diabète** : maintenir une bouche saine peut avoir un impact positif sur la gestion du diabète.

**Naissances prématurées** : les maladies parodontales sont associées à un plus grand risque de naissance prématurée et de faible poids.

Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD21