

Comment ne pas visiter votre dentiste (plus souvent qu'il n'est besoin)

De bons soins d'hygiène buccodentaire préventifs à la maison peuvent vous faire épargner. Ces soins peuvent également vous aider à conserver vos dents, à rafraîchir votre haleine et à améliorer votre santé buccodentaire et générale.

Les soins préventifs en six points

1. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour.
2. Utilisez la soie dentaire une fois par jour.
3. Consommez moins de friandises et de boissons sucrées (jus de fruit compris).
4. Ne fumez pas et ne consommez pas de produits du tabac.
5. Faites-vous examiner les dents aussi souvent que votre dentiste le recommande. La fréquence des examens sera en fonction de vos besoins personnels et du risque de maladies buccodentaires.
6. Faites-vous nettoyer et polir les dents suivant les recommandations de votre dentiste.

Les examens : une fois, deux fois par année ou plus souvent?

Les examens sont importants pour conserver des dents et des gencives saines. Leur fréquence doit être déterminée de concert avec votre dentiste. Certains ont besoin d'examens fréquents, alors qu'un seul examen par année peut suffire pour d'autres.

Retour aux règles de base – un rafraîchissement touchant le brossage et l'utilisation de la soie dentaire

Le nettoyage des dents à l'aide d'une brosse et d'une soie dentaire élimine les bactéries qui favorisent la formation de caries et de la plaque pouvant causer la maladie des gencives. Voici un rappel de ce qui est le plus efficace :

- Idéalement, brossez-vous les dents après chaque repas, ou au moins deux fois par jour, incluant le brossage avant de vous mettre au lit.
- Utilisez une brosse en soies souples et arrondies, suffisamment petite pour pouvoir atteindre les dents à l'arrière de votre bouche.
- Utilisez un dentifrice avec du fluorure; recherchez-en un portant le sceau de l'ADC.



L'ASSOCIATION
DENTAIRE
CANADIENNE

F
Y
I

- Brossez-vous les dents durant au moins deux minutes.
- N'oubliez pas de vous brosser doucement la langue.
- Changez de brosse à dents quand elle paraît usée, qu'elle a servi plus de trois mois, ou que vous avez eu un rhume (les soies peuvent abriter des germes qui peuvent vous réinfecter).
- Utiliser une soie dentaire est indispensable – sinon au moins le tiers de la surface de vos dents ne sera pas nettoyée.
- Songez à utiliser un bâtonnet nettoyant interdentaire ou une brossette proximale au lieu d'une soie dentaire pour nettoyer entre vos dents si elles sont bien espacées, si vous portez des appareils orthodontiques ou si vos gencives ont fait l'objet d'une chirurgie.
- Vous nettoyer les dents à l'aide d'une brosse et d'une soie dentaire n'est guère compliqué, mais la technique compte. Consultez votre dentiste ou consultez le guide visuel disponible au www.cda-adc.ca/fr/oral_health/cfyt/dental_care/flossing_brushing.asp.

Examinez votre bouche!

Les soins préventifs comprennent également la vigilance pour détecter les signes de carie, la maladie des gencives et le cancer de la bouche. Si vous découvrez l'un des signes précurseurs ci-après, veuillez communiquer avec votre dentiste sans délai.

Carie

- sensibilité à la chaleur, au froid, aux aliments sucrés ou aux pressions

Maladie parodontale (maladie des gencives)

- gencives rougies, luisantes, enflées, douloureuses ou sensibles
- saignement quand vous vous brossez les dents ou utilisez la soie dentaire
- mauvais haleine tenace

Cancer de la bouche

- saignement inexplicable
- plaies ouvertes non guéries après 7 à 10 jours
- taches blanches ou rouges
- engourdissement ou sensation de picotement
- petites masses sur vos gencives ou épaissement de ces dernières, des côtés ou du dessous de votre langue, du plancher ou de la voûte du palais de votre bouche ou de l'intérieur de vos joues.

Vous et les membres de votre équipe dentaire : travaillez ensemble

En administrant des soins préventifs à la maison, vous travaillez avec votre dentiste pour préserver et améliorer votre santé buccodentaire. Rencontrez les autres membres de votre équipe de santé buccodentaire au www.cda-adc.ca/fr/oral_health/talk/team.asp.