Cabinet du Dr Hélène VILLARD
Chirurgien-Dentiste
26, rue de Châlons 51240 POGNY
Tel. : +33 3 26 67 71 86
www.dr-helene-villard-dentiste.fr

La santé bucco-dentaire

La santé bucco-dentaire est en étroite relation avec la santé générale de notre organisme. C est une véritable « sentinelle » et parfois même un système d alarme.

QUELQUES CONSEILS

Démarrez les soins dentaires précocement et brossez les dents de bébé avec une pâte dentifrice au fluor, dès que les premières dents de lait apparaissent et que l enfant sait cracher.

N habituez pas vos enfants, avant de s endormir, à boire au biberon du lait, du jus de fruits ou une boisson sucrée. Ces liquides se maintiennent longtemps à la surface des dents et peuvent conduire à la « carie du biberon ».

- Brossez-vous les dents au minimum deux fois par jour avec une pâte dentifrice fluorée.

Et si possible, nettoyez vos dents avec du fil dentaire ou des brossettes interdentaires une fois par jour. Ne mangez plus le soir une fois vous être brossé les dents, car le flux salivaire diminue pendant le sommeil.

- Rendez visite à votre dentiste environ tous les ans pour un contrôle, ou plus si nécessaire.

Et consultez votre praticien avant de recourir à des produits esthétiques (par exemple, des agents blanchissants) qui peuvent détériorer les dents.

- Ne grignotez pas et ne buvez pas à tout bout de champ (sauf de l eau).

Entre les repas, laissez du temps à la salive pour neutraliser l acidité et réparer les dents.

Les personnes à haut risque d abrasion et d érosion dentaire doivent prendre des précautions particulières telles que :

- Réduire la fréquence et le contact avec des aliments et des boissons acides.
- Éviter de se brosser les dents immédiatement après avoir consommé des aliments et des boissons acides (agrumes, jus de fruits). Ce laps de temps permet à la reminéralisation de s'effectuer.
- Utiliser les bains de bouche au fluor.

À SAVOIR

Les chewing-gums sans sucre sont efficaces pour contrer l acidité d un repas et stimuler la reminéralisation. Ils augmentent le flux salivaire et favorisent l élimination des débris alimentaires.

Attention : la mastication du chewing-gum est déconseillée si vous portez un appareil orthodontique ou certains types de prothèses.

Source : Webdentiste