Your mouth
Your story

Santé bucco-dentaire - Présentation



Prendre soin de sa bouche, c'est prendre soin de sa santé

Votre bouche **fait partie intégrante de votre corps** et sa santé a une incidence directe sur votre bien-être général.

Les bactéries et l'inflammation qui se développent dans la bouche peuvent se propager à d'autres organes et aggraver des problèmes de santé existants.

Une bouche saine vous aide à :

- Protéger votre cœur et mieux gérer votre diabète
- Manger et mieux digérer grâce à une mastication efficace
- Réduire le risque de maladies respiratoires
- Préserver de bonnes fonctions cognitives
- Renforcer l'estime de soi et le bien-être émotionnel

La maladie des gencives été associée à **des problèmes cardiovasculaires, au diabète et au déclin cognitif.**

La perte de dents ou le port de prothèses mal ajustées peuvent nuire à **l'alimentation et à la digestion**, et les infections buccales non traitées peuvent se propager dans tout l'organisme.

N'oubliez pas

- **Prendre soin de sa bouche, c'est prendre soin de son corps.**

Comment assurer une hygiène bucco-dentaire complète

Le respect d'une hygiène bucco-dentaire rigoureuse contribue à réduire la plaque dentaire et l'inflammation, et favorise la prévention des complications tant locales que systémiques.

Étape par étape

1 Brossage des dents

- Brossez-vous les dents **matin et soir pendant 2 minutes**
- Utilisez **un dentifrice au fluor (1 450 ppm de fluor)**
- Brossez toutes les surfaces de vos dents et votre **langue** à l'aide d'un gratte-langue si nécessaire
- Vous pouvez utiliser une **brosse à dents manuelle ou électrique**

2 Nettoyage interdentaire

- Une brosse à dents ne nettoie que **60 %** de la surface des dents
- Utilisez du **fil dentaire ou des brossettes interdentaires** pour nettoyer les espaces interdentaires une fois par jour, de préférence le soir

3 Si vous portez des prothèses dentaires amovibles

- Nettoyez-les après chaque repas à l'aide d'**une brosse et d'un produit nettoyant spécifiques pour prothèses dentaires** (et non d'un dentifrice ordinaire)
- Retirez-les la nuit pour permettre à vos gencives de se reposer, et **rangez-les dans un endroit sec pour éviter la prolifération de micro-organismes**
- Si vous utilisez de la colle, veillez à bien enlever tous les résidus chaque jour

4 Prenez soin de votre brosse à dents

- Remplacez-la tous les **3 mois**, ou plus tôt si elle est usée, ou après avoir guéri d'un rhume
- Conservez-la dans un endroit propre et sec

5 Complétez votre routine si nécessaire

Votre dentiste peut vous recommander :

- L'utilisation de bains de bouche ou de gels spécifiques
- Hydropulseur (surtout si vous avez des implants dentaires)
- Sprays ou crèmes hydratantes si vous souffrez de sécheresse buccale

N'oubliez pas

- **Une bonne hygiène bucco-dentaire permet non seulement de garder des dents et des gencives saines, mais améliore aussi votre état de santé général.**
- **Consacrez quelques minutes par jour à votre bouche. Une bouche saine, une vie meilleure.**

Une initiative de

DENTAID
Oral health. Better life.

Bibliographie

• Consejo General de Dentistas de España & Fundación Dental Española. (s. f.). Salud oral y mayores [Folleto informativo]

• Dentaid. Oral Health Reports. (s. f.). Infografía: Los diez mitos de la salud de las encías [Infografía]

• Dentaid. Oral Health Reports. (s.f.). Higiene interproximal: por qué es importante [Infografía]