



## Nos conseils pour votre santé orale.

La carie dentaire et les maladies gingivales sont causées par des bactéries qui forment une pellicule blanche (**plaque**) sur la surface de dents et prothèses dentaires. Certaines bactéries convertissent les sucres contenus dans les aliments en acides qui déminéralisent l'émail des dents. L'action prolongée de ces acides provoque des défauts de l'émail des dents (**carie dentaire**). Les bactéries de la plaque, cependant, peuvent aussi provoquer une inflammation de la gencive (**gingivite**). Les caractéristiques de la gingivite sont une gencive rougie et enflée qui saignent si prouvée. Si la gingivite n'est pas traitée, aussi le tissu qui attache la dent à l'os peut enflammer: il en résulte une inflammation du parodonte (**parodontite**). Les tissus et les os de mâchoire sont progressivement détruits. Une parodontite non traitée conduit à une augmentation la mobilité des dents et enfin à la perte des dents!

**La carie dentaire et les maladies gingivales peuvent être prévenues!** Les 4 piliers de la prophylaxie sont:

- 1) **Le soin régulier de dents et bouche:** Se brosser les dents min. 2 fois par jour, et encore mieux après chaque repas principal. Ainsi les restes de nourriture et de la plaque sont éliminés de façon fiable.
- 2) **Fluorure:** Dentifrice, gels et rince-bouche contenant du fluorure sont essentiels pour la prophylaxie de la carie. Le fluorure favorise la formation de minéraux dans l'émail dentaire déminéralisé et le rend résistant aux attaques à l'acide.
- 3) **Alimentation:** Privilégier les aliments sans sucre ajouté et ne pas consommer les sucreries en particulier entre les repas principaux.
- 4) **Contrôles réguliers:** Permet de contrôler tes dents régulièrement par un/-e dentiste ou hygiéniste pour que les problèmes puissent être rapidement reconnus et traités!

Les maladies de la muqueuse buccale sont souvent le résultat d'une mauvaise hygiène buccodentaire. Mais aussi de nombreuses maladies générales apparaissent dans la cavité buccale. La détection précoce de ces changements aide à prévenir une détérioration ou même un cancer oral. Tout changement des muqueuses orales doit être pris au sérieux! Pour un diagnostic précis il faut des dentistes ou des médecins!

Pendant l'hygiène bucco-dentaire est nécessaire de prêter attention aux points suivants:

1. Le **saignement** et le **gonflement** de la gencive et de la muqueuse buccale
2. **Plaies** blanchâtres et douloureuses qui, par exemple peut être causée par les prothèses dentaires
3. **Colorations** blanchâtres, bleues, noires ou brunes de la muqueuse buccale, des gencives et de la peau
4. **Sécheresse de la bouche** qui augmente la prédisposition à la carie et aux maladies de la muqueuse buccale
5. **Langue lisse, rouge et brillant** (indice de carence en vitamine)
6. **Patine blanche ou rouge** sur la muqueuse buccale (indice de maladies fongiques)
7. **Altérations blanchâtres** de la cavité buccale (indice de leukoplakia, une éventuelle étape préliminaire du cancer buccal)



Plaque, Gingivite



Carie



Fistule



Plaie causée par prothèse



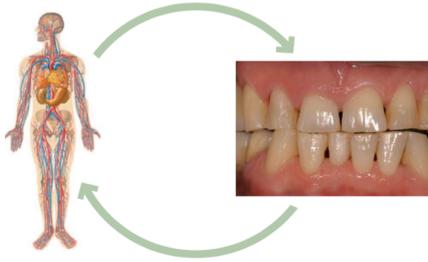
Stomatite causée par prothèse



Candidiasis



Leukoplakia



Les maladies parodontales et certaines maladies générales peuvent se influencer réciproquement! Une bonne hygiène bucco-dentaire est donc importante non seulement pour maintenir la santé des dents et des gencives, mais aussi par rapport à prévenir certaines séquelles. Carie ou maladies parodontales non traitées peuvent causer une inflammation chronique des racines dentaires ou des poches parodontales. Les bactéries de ces infections peuvent atteindre par la circulation sanguine divers organes (par ex. le cœur et les articulations articulaires) et provoquent des maladies infectieuses graves (par ex. l'**endocardite** et l'**arthrite rhumatoïde**). En outre, les bactéries parodontales peuvent atteindre les poumons par les voies respiratoires et causer des maladies pulmonaires aiguës ou chroniques (par ex. **pneumonie**). Caries et maladies parodontales peuvent aussi causer de la douleur ou des **abcès** et autres infections autour de la bouche. Les études affirment aussi que la parodontite est un risque élevé de **maladies cardiaques et circulatoires**. De longue date est connu une interaction possible entre le **diabète** et la parodontite. Un diabète mal soigné en fait favorise la parodontite parce que la quantité élevée de sucre dans le sang facilite les processus inflammatoires. D'autre part la parodontite peut aggraver l'état diabétique, vu que pendant l'inflammation l'absorption du glucose diminue. Nombreux médicaments (en particulier ceux pour le traitement de l'hypertension et les greffes) peuvent provoquer des changements des muqueuses orales et de la sécheresse buccale.

dontales peuvent atteindre les poumons par les voies respiratoires et causer des maladies pulmonaires aiguës ou chroniques (par ex. **pneumonie**). Caries et maladies parodontales peuvent aussi causer de la douleur ou des **abcès** et autres infections autour de la bouche. Les études affirment aussi que la parodontite est un risque élevé de **maladies cardiaques et circulatoires**. De longue date est connu une interaction possible entre le **diabète** et la parodontite. Un diabète mal soigné en fait favorise la parodontite parce que la quantité élevée de sucre dans le sang facilite les processus inflammatoires. D'autre part la parodontite peut aggraver l'état diabétique, vu que pendant l'inflammation l'absorption du glucose diminue. Nombreux médicaments (en particulier ceux pour le traitement de l'hypertension et les greffes) peuvent provoquer des changements des muqueuses orales et de la sécheresse buccale.

## Alimentation

Une alimentation équilibrée est une contribution importante à la santé bucco-dentaire. Elle comprend:

- **Protéines:** viande, poisson, œufs, produits laitiers, tofu.
- **Graisses:** graisses et huiles végétales, beurre.
- **Glucides** (faible teneur en sucre et plus d'amidon): céréales (riz, pâtes, pain), légumineuses, pommes de terre.
- **Vitamines, minéraux, fibres et oligo-éléments:** légumes, fruits, céréales. Comme sel de table est recommandé sel contenant du fluorure.
- **Liquides:** eau ou boissons sans sucre pour couvrir les besoins de minéraux et liquides.

Une consommation fréquente de sucre favorise la formation de la carie dentaire. Surtout si des sucreries sont consommées sur un plan à long terme ou de façon continue.

Conseils pour contrôler la consommation de sucre:

1. Éviter les aliments ou les boissons qui contiennent du sucre et/ou de l'acide (comme du jus de fruits, cola, etc.), en particulier entre les repas.
2. Limiter la consommation d'aliments sucrés et les remplacer par des substituts du sucre ou des édulcorants artificiels (par ex. sorbitol, xylitol, aspartame, saccharine).
3. Consommer des produits "Sympadent" qui sont marqués par "Sympadent Label". Ces produits sont testés scientifiquement et contiennent des substituts de sucre ou édulcorants artificiels qui ne peuvent pas être transformés par les bactéries de la plaque en acides dangereux pour les dents. 
4. Après la consommation d'aliments/boissons contenant sucre/acide: neutraliser la bouche grâce chewing gums sans sucre, rince-bouche contenant du fluorure ou aliments/boissons contenant du calcium (comme le fromage ou le lait) ou au moins se rincer la bouche avec de l'eau à plusieurs reprises

## Arrêter de fumer

Parfait serait arrêter ou au moins réduire le tabagisme, ce qui est préjudiciable à la santé en général. Plus particulièrement, les problèmes bucco-dentaires liés au tabagisme sont:

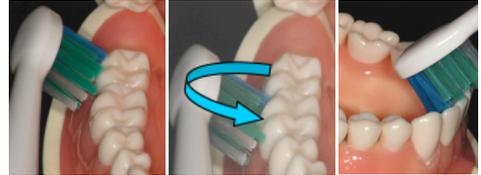
- Altérations de la muqueuse buccale et un risque accru de cancer.
- Augmentation du risque de la parodontite, ce qui conduit à une perte osseuse, à problèmes gingivaux, au desserrage et enfin à la perte de dents.
- Retard et l perturbation de la guérison des plaies, ce qui conduit à des problèmes pendant l'intervention chirurgicale dans la cavité buccale (par ex. implants).
- Décoloration des dents et de la langue
- Désordres/changements gustatifs et olfactifs
- Mauvaise haleine

## Nettoyage des dents

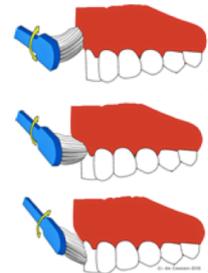
**2 fois par jour** (après le petit déjeuner et avant d'aller au lit): **Nettoyer soigneusement les dents**. Durée pour une dentition complète: ca. 4 minutes pour chaque fois. Procédure:

### 1) Brosse à dents:

- Très recommandé: **Brosse à dents sonique** (mouvements verticaux et pas rotatif). Recommandé: *ParoSonic, Candida Power, Philips SonicareFlexCare*.
  - Soies à 45 ° avec la ligne gingivale
  - La tête de brosse maintenue horizontalement (exception: à l'intérieur des dents de devant → verticalement). Sans pression!
  - 5 secondes pour chaque surface de la dent
  - Avec un ordre systématique (sans oublier aucune dent!)



- ou: **Brosse à dents manuelle (super)soft**. Recommandé: *Paro S/exS, Candida Sensitive, GabaMeridol*.
  - Soies à 45 ° avec la ligne gingivale
  - Pour chaque surface de la dent: différents mouvements tremblantes sur la ligne gingivale, puis un rouleau de brosse à dents du rouge (gencive) au blanc (dent).
  - Important: sans pression et seulement mouvements verticaux (du rouge au blanc), ce est à dire pas de mouvements horizontaux (gauche-droite)



- 2) **Dentifrice**: préférer les dentifrices «**sensitive**» avec le fluorure et éviter les dentifrices «whitening» (car trop abrasif). Recommandé: *Paro amin, Candida Sensitive, Elmex, Meridol, Homéodent* (en cas d'homéopathie).

**Après manger: enlever les restes de nourriture.** Procédure:

- **Brosse à dents et dentifrice** (sans pression, rouge-blanc), ca. 2 minutes (important: après la consommation de aliments/boissons acides attendre 30-60 min. pour le nettoyage!)
- ou: **Chewing gum sans sucre** (bénéfique après la consommation de aliments/boissons acides)
- ou: **Rince-bouche contenant du fluorure**, ca. 1 minute de rinçage, cracher et ne pas rincer à l'eau (bénéfique après la consommation de aliments/boissons acides)

En outre:

- **Nettoyage interdentaire** avec des brosses interdentaires (choisir le bon ajustement), 1 fois par jour. Procédure: introduire soigneusement dans l'espace interdentaire et aller de l'avant et vers l'arrière 4-5 fois. Important: Ne jamais utiliser avec du dentifrice parce que trop abrasif (mieux: avec du gel de fluorure ou rince-bouche). Éventuellement, utiliser la soie dentaire pour les dents avant (jamais avec le dentifrice!).
- **Nettoyage de la langue**: avec une brosse ou un nettoyeur de langue, 1 fois par jour.
- **Gel de fluorure** (par ex. *Paro aminfluor gelée, Emofluor* ou *Elmex Gel*): 1 fois par semaine distribuer sur les dents préalablement nettoyés. Important: après l'application ne pas rincer / manger / boire pendant min. 1 heure.



Cas particuliers:

- **Ponts fixes sur les dents**: nettoyer la zone située sous les des éléments intermédiaires avec un fil spécial pour les ponts (Superfloss) ou des brosses interdentaires.
- **Implants**: nettoyer soigneusement à l'aide de brosses interdentaires ou fils spéciales
- **Appareil**: brosses interdentaires comme aide supplémentaire.



**CONSEIL:** Toujours nettoyer les dents devant le miroir! Auto-vérification de la propreté (par ex. avec des colorants)!

## Nettoyage des prothèses

Également sur les prothèses dentaires nichent les bactéries, la plaque et le tartre. Même les prothèses dentaires peuvent décolorer. Afin de protéger la muqueuse buccale de inflammations et maladies fongiques et les dents restantes de carie et parodontite, les prothèses dentaires doivent être nettoyés quotidiennement.

**Qu'és que c'est nécessaire?** Une **brosse de prothèse** et du **savon à pH neutre** sont plus que suffisant (pas de dentifrice parce que trop abrasif).

**Comment doit être nettoyé?** La prothèse est nettoyée avec une brosse de prothèse et du savon jusqu'à ce que la saleté ne soit plus visible. Pour la partie interne de la prothèse utiliser la petite tête et pour l'extérieur la plus grande tête de la brosse. Conseil: Remplissez le lavabo avec de l'eau pour éviter une rupture des prothèses en cas de chute. Calcifications ou tartre peuvent être dissous avec une solution contenant 1/3 de vinaigre de vin blanc et 2/3 d'eau: laisser les prothèses tremper pendant 1-2 heures, puis nettoyer comme décrit ci-dessus.



**Quand faut-il être nettoyé?** 1 fois par jour soigneusement avec une brosse pour dentier. Après les repas rincer la prothèse sous l'eau courante pour enlever les restes de nourriture. Est recommandé de vérifier les prothèses dentaires à l'état sec: les taches blanchâtres sur la prothèse sont des zones non nettoyées adéquatement

**Comment conserver la prothèse en dehors de la bouche?** Après un nettoyage méticuleux les prothèses dentaires doivent être placés dans un récipient **sec!** Avant d'utiliser la prothèse, rincer la bouche à fond et mouiller la prothèse. Il est conseillé de dormir toujours sans dentier!



**Soin de la bouche:** Même gencive, palais et langue (surtout en utilisant des crèmes adhésives) doivent être régulièrement nettoyés avec une brosse à dents.

**Inspection régulière par le dentiste:** min. 1 fois par an. En outre: Si les prothèses dentaires font du mal, se détachent ou sont endommagés, le dentiste doit être consulté. Aussi dans le doute d'une maladie de la muqueuse orale, le dentiste doit être consulté! Surtout les diabétiques ne remarquent pas les plaies de la prothèse. Par conséquent peuvent se produire inconsciemment grands dommages à la cavité buccale:

- Stomatite de dentier causée par le manque d'hygiène bucco-dentaire.
- Inflammations, par exemple. autour des implants (péri-implantite).
- D'autres altérations, par exemple. l'inflammation des coins de la bouche suggère que la prothèse correspond mal ou qu'il existe une carence en vitamines.