

Bien manger  
+  
Brossage régulier  
=

Dents en bonne santé



# Les dents sont fragiles :

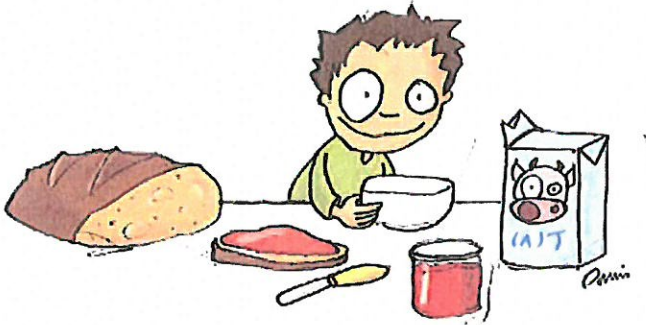
4 règles d'or pour les garder en bonne santé.



## 1 Manger équilibré :

- 🦷 **Manger de tout** : de préférence au moment des 3 repas et du goûter.
- 🦷 **Eviter de grignoter.**
- 🦷 **Pas trop de sucreries** : les boissons sucrées et acides se boivent à la paille pour diminuer le contact avec les dents. Après les sucreries, se rincer la bouche. Pas de bonbons ni de chocolat avant de dormir...
- 🦷 **Au goûter** : éviter le «tout sucré» et privilégier les associations :
  - pain + beurre + confiture,
  - pain + fromage + fruit.

A accompagner  
d'un grand verre d'eau ou de lait !



- 🦷 **Choisir des aliments solides** : plus les aliments sont consistants, plus on salive.

## 2 se brosser les dents :



- 🦷 **Après chaque repas, au moins le matin et le soir avant le coucher** :
  - avec une brosse à petite tête et à poils souples,
  - le mouvement de brossage se fait de la gencive vers la dent.

## 3 Renforcer la dent avec du fluor :

- 🦷 Le dentiste conseillera un dentifrice au fluor et prescrira des comprimés si nécessaire.

## 4 Consulter son dentiste au moins une fois par an pour :

- 🦷 Détecter les caries le plus tôt possible.
- 🦷 Apprendre à se brosser les dents.
- 🦷 Contrôler le brossage.
- 🦷 Protéger les premières molaires définitives.



# Les produits laitiers, les amis de vos dents.

A consommer  
à chaque repas.



- Par leur richesse en calcium et en phosphore, les produits laitiers contribuent à la bonne santé des dents.
- Ils protègent de l'acidité buccale.
- Ils facilitent la fixation du fluor.
- Leurs protéines renforcent l'effet protecteur de la salive.

## Le saviez-vous ?

L'OMS,  
l'Organisation Mondiale de la Santé,  
reconnait le rôle du fromage  
dans la prévention des caries.



# La forme jusqu'au bout des dents

## Des dents, pourquoi ?

Les dents permettent la mastication, début de la digestion. Elles jouent aussi un rôle essentiel dans la prononciation et l'harmonie du sourire.

## A quel âge et combien ?

- Entre 6 mois et 30 mois : les 20 dents de lait se mettent en place.
- Entre 6 et 16 ans : elles sont remplacées par 28 dents définitives.
- Entre 16 et 30 ans : les 4 dents de sagesse arrivent.
- Au total, un adulte aura 32 dents !

## A chaque dent sa fonction.

8 incisives pour couper

4 canines pour déchirer

8 prémolaires et 12 molaires pour broyer

## La carie :

l'ennemie de la dent.



La carie est une maladie infectieuse qui attaque les dents. Les microbes, présents dans la plaque dentaire à la surface de l'émail, dégradent les sucres des aliments et produisent des acides qui détruisent la dent. Il se forme progressivement une cavité qui déclenche une douleur.

## La salive : un effet protecteur.

La salive favorise le nettoyage des dents, permet leur reminéralisation et réduit le taux d'acidité de la bouche.

## Faut-il soigner

les «dents de lait» cariées ?



Oui, car elles peuvent faire souffrir. De plus, l'infection peut se propager à une dent définitive.

Pourquoi « la dent de 6 ans » est-elle importante ?

C'est la 1<sup>re</sup> molaire définitive à se mettre en place, derrière les dents de lait. Cette molaire assure le calage des mâchoires. Elle est difficile à brosser et donc plus à risque de caries.

Chewing-gum sans sucre et sodas "light" sont-ils conseillés ?

La mastication stimule la salivation. Le chewing-gum sans sucre peut être un complément de l'hygiène dentaire mais ne remplace pas le brossage quotidien. En revanche, les sodas "light" sont cariogènes du fait de leur acidité.

En goûtant les plats, peut-on transmettre des microbes qui provoquent des caries ?

Oui, la carie est une maladie contagieuse, il faut donc changer de cuillère.

Pour la même raison, on ne prête pas sa brosse à dents.

Pourquoi conseille-t-on de finir le repas avec du fromage ?



Parce qu'il favorise la production de salive et protège de l'acidité.