

# Rompre avec les mauvaises habitudes

L'Association canadienne des hygiénistes dentaires démystifie des mythes communs en santé buccodentaire et offre des conseils simples pour maintenir une bouche en santé.

## 1 Si mes dents paraissent belles et que je ne ressens aucune douleur, elles sont donc en santé (FAUX).

Souvent lorsque la douleur apparaît, la maladie est à un stade avancé. La détection précoce de la gingivite, de la maladie parodontale et des caries est importante pour réduire les traitements longs et coûteux.

## 2 Du sang dans l'évier lors du brossage est normal (FAUX).

Lors du brossage dentaire régulier, la présence de sang dans l'évier ou de rose sur votre brosse à dents signale la présence d'inflammation.

## 4 Plus je mange de sucre, pire sera l'état de mes dents. (VRAI).

La fréquence de la consommation d'hydrates de carbone (sucres et amidon) est un facteur de risque de la carie. Le grignotage fréquent et la consommation de boissons riches en sucre augmentent le risque de caries.

## 6 Le cancer de la bouche est seulement causé par l'usage du tabac et la consommation d'alcool (FAUX).

Le tabagisme est la plus importante cause individuelle évitable du cancer de la bouche. D'autres éléments de style de vie et

d'environnement qui ont été cernés comme facteurs de risque comprennent la consommation d'alcool, le soleil (rayons UV) et le virus du papillome humain (VPH).

## 8 Ma santé buccodentaire n'a pas d'incidence sur ma santé générale (FAUX).

De plus en plus de preuves scientifiques montrent qu'une bouche saine contribue à un corps sain. L'infection chronique des gencives est associée au développement de problèmes cardiovasculaires, tels que la maladie du cœur, l'obstruction des vaisseaux sanguins et les accidents vasculaires cérébraux; la maladie parodontale est associée à la polyarthrite rhumatoïde. L'amélioration des soins buccodentaires qui se traduit en une réduction de l'inflammation permet aux diabétiques de stabiliser leurs taux de sucre dans le sang.

Les hygiénistes dentaires sont des prestataires de soins de santé primaires qui savent qu'une bonne santé buccodentaire est essentielle à un bon état global de bien-être et de santé.

Pour obtenir davantage de renseignements sur votre santé buccodentaire ou pour trouver un hygiéniste dentaire près de chez vous, visitez [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca).

## Les hygiénistes dentaires...

...Une visite chez votre hygiéniste dentaire aujourd'hui peut protéger votre santé de demain.

Les hygiénistes dentaires sont vos partenaires en prévention, ils vous encouragent à vous brosser les dents, à passer la soie dentaire et à rincer afin de protéger votre santé buccodentaire et votre santé globale.



HYGIÈNE  
DENTAIRE  
CANADA



THE CANADIAN DENTAL  
HYGIENISTS ASSOCIATION  
L'ASSOCIATION CANADIENNE  
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

Visitez le site [hygienedentairecanada.ca](http://hygienedentairecanada.ca) dès aujourd'hui!

