

UNE BONNE SANTÉ BUCCODENTAIRE POUR UNE BONNE SANTÉ GLOBALE

PERSONALHEALTHNEWS.CA

Conseils sur les dents pour protéger votre sourire

Le brossage dentaire est essentiel pour enlever les bactéries et les aliments de vos dents. Saviez-vous qu'un tiers de chaque surface dentaire n'est jamais nettoyé par votre brosse à dents? Parlons de la façon de nettoyer ces surfaces négligées!

Pourquoi devrais-je m'inquiéter de la plaque?

Les bactéries (la plaque) s'accumulent continuellement sur toutes les surfaces dentaires. Si elles ne sont pas éliminées, les bactéries peuvent entraîner la formation de caries dentaires et mener à des gencives qui saignent (la gingivite), ainsi qu'à la maladie des gencives (la parodontite). Les bactéries buccodentaires peuvent aussi contribuer à de graves affections, et dans certains cas, à des maladies qui peuvent être mortelles, telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires et pulmonaires.

Comment devrais-je nettoyer entre mes dents?

Bien, cela dépend de vous et de votre bouche. Vos dents sont-elles serrées? Avez-vous des couronnes? Des ponts? Des implants? Des broches? Des appareils dentaires? Avez-vous de la difficulté à saisir des choses?

Avez-vous une mauvaise dextérité manuelle? Plusieurs outils existent pour vous aider à nettoyer entre vos dents. Ensemble, vous et votre hygiéniste dentaire pouvez choisir la solution la plus convenable.

Quel est le fin mot de tout cela?

Le nettoyage quotidien entre vos dents est important pour votre santé buccodentaire et générale. Votre bouche n'est pas en santé si vos dents ne sont pas soigneusement nettoyées. Les gencives NE devraient PAS saigner. L'haleine NE devrait PAS sentir mauvais. Un hygiéniste dentaire peut vous aider à sélectionner l'outil interdentaire le plus approprié pour vos besoins personnels. Prenez votre prochain rendez-vous dentaire dès aujourd'hui!



RINCE-BOUCHE

Les bains de bouche ou les rince-bouche en vente libre sont un complément au brossage dentaire et au nettoyage interdentaire. Cependant, ils ne remplacent **PAS** le nettoyage physique entre vos dents puisque rincer avec un rince-bouche n'enlève pas la plaque entre les dents.



BÂTONS DE SOIE DENTAIRE

De la soie dentaire étirée entre deux morceaux de plastique sur un manche vous permet de nettoyer entre vos dents sans avoir à vous mettre les doigts dans la bouche. Les bâtons de soie sont utiles dans les zones difficiles d'accès ainsi que dans les petites bouches et ils sont faciles à utiliser pour les enfants.



SOIE DENTAIRE

La soie dentaire peut être cirée, non cirée, épaisse ou mince et elle peut s'étirer. Essayez-en différentes sortes pour voir ce qui vous convient le mieux. Tous les types de soie dentaire perturbent la plaque.



BROSSES INTERDENTAIRES

De petites brosses fixées au bout d'une poignée glissent entre les dents, s'adaptant aux contours de la dent pour enlever la plaque. Ces brosses fonctionnent bien dans les zones difficiles d'accès et sont offertes dans une variété de tailles et de formes.



DISPOSITIFS DE NETTOYAGE INTERDENTAIRE À EAU OU IRRIGATEURS BUCCAUX

Ces outils utilisent un jet d'eau doux et pulsé pour enlever les débris alimentaires et perturber la plaque entre les dents et légèrement sous la ligne gingivale. Les dispositifs à eau de nettoyage interdentaire et les irrigateurs buccaux sont très utiles pour les personnes qui ont des problèmes de dextérité ou qui ont des implants, des prothèses dentaires fixes ou des broches orthodontiques, ainsi que pour les enfants et les personnes qui ne passent pas la soie dentaire.



DISPOSITIFS DE NETTOYAGE INTERDENTAIRE À AIR

Les dispositifs de nettoyage interdentaire à air utilisent un flux rapide d'air et de gouttelettes d'eau pour enlever la plaque entre les dents. Ils sont une bonne solution pour les gens qui ont des problèmes de dextérité, des prothèses dentaires fixes, des broches orthodontiques, ainsi que pour les personnes qui ne passent pas la soie dentaire, mais ils ne sont pas recommandés pour les personnes qui ont des implants dentaires.

Prévenez les maladies buccodentaires avec de l'aide



Geraldine Cool

Présidente, Association canadienne des hygiénistes dentaires

Les hygiénistes dentaires sont des prestataires de soins de santé primaires qui travaillent dans des cabinets dentaires, des cliniques, des hôpitaux, des établissements de soins de longue durée et dans la communauté.

Ils examinent votre bouche, votre tête et votre cou à tous les rendez-vous et recommandent des traitements préventifs. Pour optimiser la santé buccodentaire, le détartrage et le surfaçage radiculaire sont des traitements communs chez les adultes, comme le sont la mise en place de résines de scellement dentaires et le traitement au fluorure chez les enfants. À titre de votre partenaire en prévention des maladies, votre hygiéniste dentaire sait qu'une bonne santé buccodentaire est essentielle à un bon état de santé et de bien-être général. L'infection chronique des gencives (la maladie parodontale) 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 des gencives est associée à la polyarthrite rhumatoïde. En collaborant avec votre hygiéniste dentaire, vous pouvez élaborer un bon plan quotidien d'hygiène buccodentaire fondé sur les six étapes simples suivantes :

- 1 Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec de la pâte dentifrice fluorée.
- 2 Nettoyez entre vos dents tous les jours.
- 3 Rincez avec un rince-bouche antibactérien une fois par jour.
- 4 Mangez des aliments sains et évitez les sucreries.
- 5 Éliminez l'utilisation du tabac.
- 6 Fixez des rendez-vous réguliers avec votre hygiéniste dentaire.

Parlez avec votre hygiéniste dentaire à propos d'améliorer votre santé buccodentaire et consultez de l'information supplémentaire à www.hygienedentairecanada.ca

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les superhéros portent toujours un masque?

Votre hygiéniste dentaire est un superhéros des soins de la santé qui prévient bien des désagréments, comme des complications dues au diabète, des maladies respiratoires et cardiovasculaires, et d'autres encore.



HYGIÈNE
DENTAIRE
CANADA



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

Visitez www.hygienedentairecanada.ca