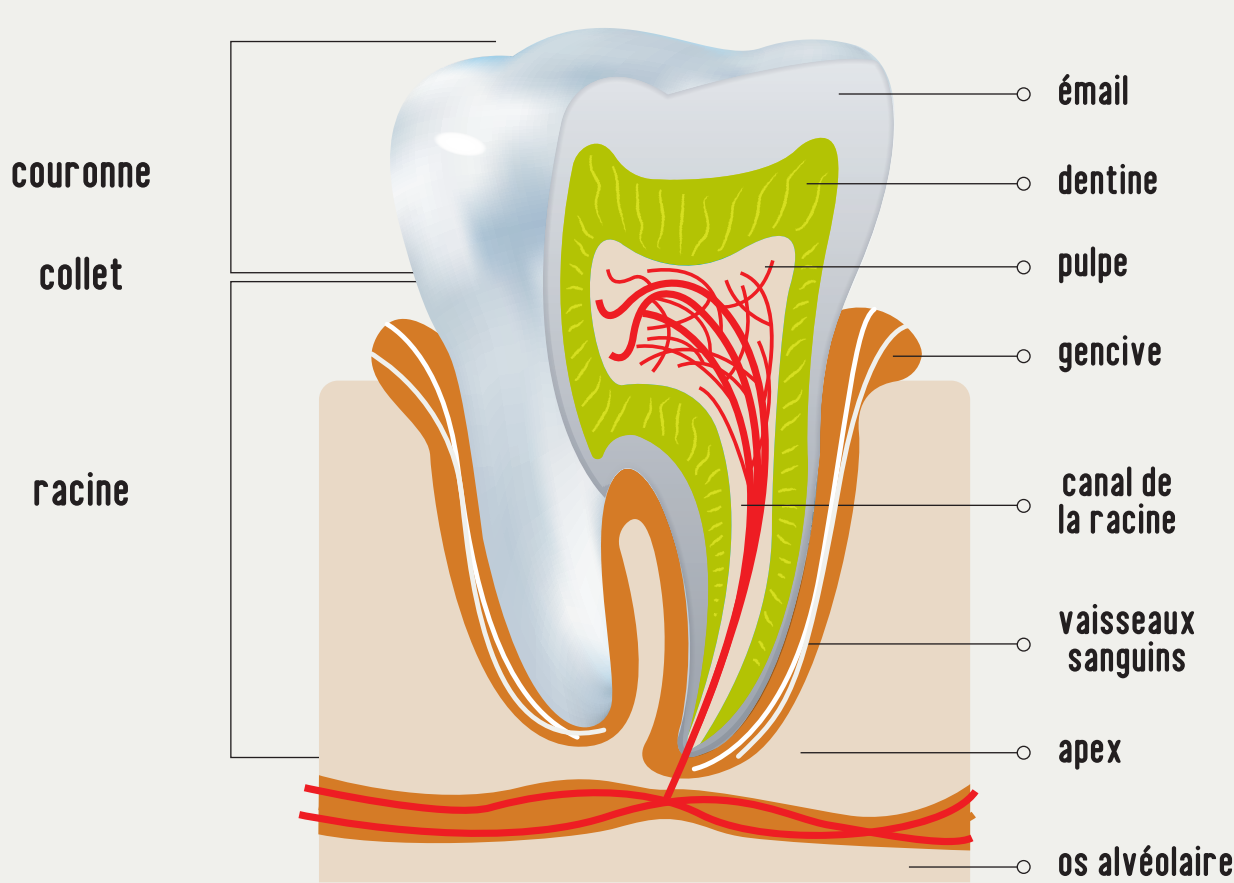




**INFO PRÉVENTION**

## L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE POUR LA SANTÉ

SAVOIR COMMENT EST CONSTITUÉE UNE DENT POUR COMPRENDRE LES PATHOLOGIES QUI PEUVENT SE DÉCLARER



## LES TROUBLES BUCCO-DENTAIRES sont évitables avec une bonne hygiène bucco-dentaire

### Plaque dentaire

Fine pellicule qui se dépose naturellement à la surface des dents. Elle est composée de salive, d'acides, de cellules mortes et de bactéries. Elle s'élimine après un brossage dentaire mais réapparaît dans les 24h. Au bout de 72h, cette plaque commence à durcir et devient du tartre.

→ Il est donc nécessaire de se brosser les dents et d'utiliser du fil dentaire pour faire disparaître cette plaque dentaire et éviter l'apparition de caries et de maladies des gencives.

### Tartre

Le tartre est un dépôt dur et blanchâtre présent sur les dents et sous la gencive. Il se forme à partir de la plaque dentaire.

Une fois formé, le tartre ne peut être enlevé que grâce à un détartrage réalisé par un dentiste.

→ Il est conseillé de faire un détartrage par an pour éviter les complications liées à la présence de tartre (gingivites, caries, halitose...)

### Halitose

ou mauvaise haleine. elle provient de composés sulfurés volatils (SCVS) qui se forment dans la bouche lors de la décomposition des aliments.

**Les facteurs explicatifs :**

- Mauvaise hygiène bucco-dentaire qui engendre la désintégration des aliments
- Affection des dents, gencive ou langue
- Alimentation, alcool, café ou tabac
- Prise médicamenteuse
- Pathologies gastriques, ORL ou foie

## LES PATHOLOGIES BUCCO-DENTAIRES

### Carie dentaire

**Infection bactérienne** endommageant l'émail et pouvant atteindre la dentine et la pulpe.

**Les facteurs explicatifs :**

- La plaque dentaire qui se dépose sur les dents et les gencives
- Une alimentation riche en sucres et acides
- Un terrain favorisant les caries
- La répétition des attaques acides qui ne laissent pas le temps à la salive de rééquilibrer le trouble



### Gingivite

**Inflammation de la gencive** due à la plaque dentaire bactérienne. Elle peut évoluer vers une parodontite.

Elle peut provenir d'une accumulation de plaque dentaire, de dents mal alignées ou de couronnes non adaptées.

### Parodontite

**Inflammation du parodonte** (tissus de soutien de la dent : os, ligament, gencive et cément). Les symptômes sont une rougeur et un gonflement de la gencive.

## COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES BUCCO-DENTAIRES ?



En luttant contre la Plaque dentaire

En utilisant une brosse à dent souple manuelle ou de préférence électrique

En se brossant les dents avec un dentifrice fluoré 2 fois 2mn/jour

En utilisant du fil dentaire



En consultant le dentiste et en réalisant un détartrage tous les ans

En limitant les aliments trop sucrés

En prenant un chewing-gum sans sucres après les repas pour stimuler la salivation, lorsqu'il n'est pas possible de se brosser les dents



prevention@mcommemutuelle.com  
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ