

# Les devoirs des patients

Prendre soin de sa bouche est essentiel pour prévenir les maladies bucco-dentaires telles que les caries, la gingivite ou la parodontite. Voici les principales habitudes à adopter pour garder des dents et des gencives en bonne santé.

## 1. Le brossage et l'entretien des dents :

Le brossage des dents est la base d'une bonne hygiène bucco-dentaire, voici comment le réaliser:

- **Fréquence** : Brossez vos dents deux fois par jour, matin et soir, pendant au moins 2 minutes.
- **Technique** : Utilisez une brosse à dents à poils souples et effectuez des mouvements doux, en inclinant légèrement la brosse vers la gencive pour éliminer la plaque dentaire.
- **Brosse à dents électrique** : Elle est recommandée pour son efficacité supérieure. Certains modèles intègrent des minuteurs et des capteurs de pression pour un brossage optimal.
- **Dentifrice au fluor** : Utilisez un dentifrice contenant du fluor pour renforcer l'émail de vos dents et prévenir les caries.

## 2. L'entretien interdentaire : un indispensable souvent négligé.

Les espaces entre les dents sont des zones où les bactéries s'accumulent facilement. Pour les nettoyer efficacement:

- **Brossettes interdentaires** : Elles sont idéales pour éliminer la plaque dentaire dans les espaces plus larges.
- **Fil dentaire** : Complétez votre routine en utilisant du fil dentaire pour les zones où la brossette ne passe pas.
- **Irrigateurs dentaires** : Ces appareils, qui projettent de l'eau sous pression, peuvent également être une bonne alternative, notamment pour les personnes portant des appareils orthodontiques.

## 3. Limitez les facteurs de risque : tabac et alcool

- **Arrêt du tabac** : Le tabac est un facteur aggravant pour les maladies des gencives et les cancers de la bouche. Arrêter de fumer améliore considérablement la santé bucco-dentaire.
- **Modération de l'alcool** : L'alcool peut fragiliser les gencives et augmenter le risque de sécheresse buccale et l'irritation des muqueuses.

#### 4. Adoptez une alimentation équilibrée

- **Réduisez le sucre** : Les sucres simples, présents dans les sodas, les bonbons ou les pâtisseries, favorisent la formation de caries. Privilégiez des collations comme des fruits frais ou des noix.
- **Hydratez-vous** : Buvez suffisamment d'eau pour maintenir une bonne production de salive, essentielle pour neutraliser les acides dans la bouche.
- **Évitez les aliments acides** : Les jus d'agrumes ou les sodas peuvent éroder l'émail des dents. Si vous en consommez, buvez un verre d'eau après pour rincer la bouche.

#### 5. Suivi régulier

Un suivi régulier est essentiel pour prévenir et traiter les problèmes avant qu'ils ne deviennent graves :

- **Consultation semestrielle** : Planifiez une visite chez votre dentiste tous les 6 mois pour un contrôle et un détartrage.
- **Traitements préventifs** : Votre dentiste peut proposer des applications de fluor ou des scellements de sillons pour protéger vos dents.
- **Surveillance des gencives** : Un dépistage précoce des maladies parodontales permet de préserver la santé de vos gencives.

#### 6. Autres bonnes pratiques à adopter

- **Nettoyer la langue** : Utilisez un gratte-langue ou votre brosse à dents pour éliminer les bactéries présentes sur la langue.
- **Évitez de grincer des dents** : Si vous souffrez de bruxisme (grincement des dents), parlez-en à votre dentiste, qui pourra vous conseiller une gouttière de protection.
- **Remplacez votre brosse à dents** : Changez-la tous les 3 mois ou dès que les poils sont usés.

### Prévenir, c'est guérir

*Adopter ces bonnes pratiques est le meilleur moyen de prévenir les maladies bucco-dentaires et de préserver un sourire éclatant tout au long de votre vie. Si vous avez des questions ou si vous souhaitez des conseils personnalisés, n'hésitez pas à consulter votre dentiste ou votre hygiéniste.*