



Hygiène bucco-dentaire

Pourquoi l'hygiène bucco-dentaire est-elle importante?

- Les dents sont une partie importante du système alimentaire.
- Si la fonction masticatoire est atteinte, cela a une influence sur la prise alimentaire et l'équilibre énergétique de notre corps.
- L'homme communique au quotidien. Il parle et sourit. Une personne ayant une hygiène bucco-dentaire insuffisante ne donne pas l'impression d'être soignée et n'inspire pas vraiment confiance!





Hygiène bucco-dentaire

Caries

Mauvaise
haleine

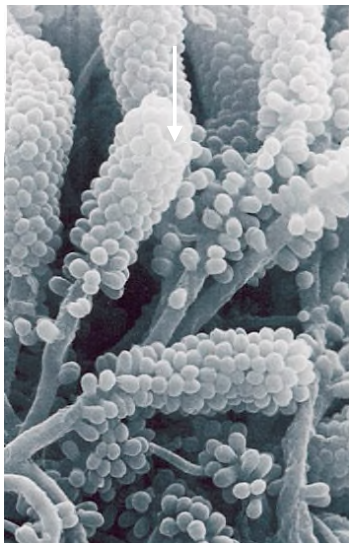
Érosion dentaire

Colorations
dentaires



Que sont les caries?

Dans chaque cavité buccale vivent des microorganismes. Ils se nourrissent de substances facilement assimilables, notamment des **sucres**. Les bactéries produisent comme métabolites des acides, qui s'attaquent à l'émail dentaire et le décalcifient. Si la décalcification se poursuit, la surface de l'émail est atteinte et il se forme un trou (**carie**).



Les bactéries dégradent le sucre



De l'acide se forme, ce qui entraîne la déminéralisation



CARIES



Comment prévenir les caries?

- Fluorures (pâte dentifrice, bain de bouche, gelée au fluorure)
- Hygiène bucco-dentaire (au moins 2 x jour)
- Alimentation (consommation modérée d'aliments sucrés et de limonades)
- Contrôles réguliers (chez le dentiste ou l'hygiéniste dentaire)

Qu'est-ce que la mauvaise haleine?



La mauvaise haleine, dont le nom médical est halitose, survient fréquemment dans quasiment tous les pays du monde. Cela montre que les habitudes alimentaires individuelles, par exemple, n'entrent pas en ligne de compte en tant que cause de l'halitose. Environ 25% de la population souffrent d'une mauvaise haleine socialement inacceptable à certaines heures de la journée.

- Dans à peu près 90% des cas, la cause de l'halitose se situe dans l'espace bucco-dentaire, et plus précisément, en majeure partie sur la langue.
- Des études ont montré que dans la majeure partie des cas, l'halitose est causée par la décomposition de matériel organique par des bactéries dans la cavité buccale.



Comment prévenir la mauvaise haleine?



Comment puis-je lutter contre la mauvaise haleine?

- Le meilleur moyen de se protéger contre la mauvaise haleine est de lutter contre ses causes. Les dépôts bactériens (plaque dentaire et surface de la langue) sont éliminés mécaniquement avec une brosse à dents et un gratte-langue.
- Les pâtes dentifrices et les bains de bouche contiennent des agents actifs qui neutralisent les substances productrices d'odeurs et ont une action antibactérienne.



Gestes qui font donc partie d'une hygiène bucco-dentaire quotidienne:

- **Brosse à dents et dentifrice contenant du fluorure** pour éliminer la plaque dentaire, éventuellement usage de bains de bouche avec principes actifs antibactériens ou/et neutralisants
- **Nettoyage des espaces entre les dents** p. ex. avec du fil dentaire, des brosses pour les interstices dentaires, des bâtonnets ou Airfloss
- **Gratte-langue** pour éliminer les bactéries de la langue





Qu'est-ce que l'érosion dentaire?

L'**érosion dentaire** désigne la perte de l'émail dentaire (dentine et substance dure de la dent), qui est occasionnée par le contact direct des dents avec les acides, par exemple les boissons ou aliments ou par des remontées acides de l'estomac.

Nous examinerons le thème de l'érosion dentaire dans le cadre d'une expérience.





Que sont les colorations dentaires?

Toutes les dents sont recouvertes d'une fine couche invisible, appelée **pellicule**. Il est possible qu'il s'y dépose des colorants étrangers à l'organisme, qui entraînent des colorations. Ces colorants proviennent en général de l'alimentation (fruits, aliments colorés, thé, café, vin rouge, etc.) et du tabac (goudron).

Dans le cadre d'une expérience, nous observerons comment la fumée du tabac agit sur les dents!