

# SOIS FIER DE TA BOUCHE

## Prends ta santé bucco-dentaire en main

### Pourquoi c'est important

Il est possible de maintenir une bonne santé bucco-dentaire en prenant conscience des facteurs de risque et en agissant pour prévenir les maladies. La bonne nouvelle, c'est qu'en maîtrisant ces facteurs de risque, vous pouvez aussi éviter d'autres problèmes de santé, tels que les maladies cardiaques et respiratoires, le cancer et le diabète.

La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce. Maintenir une bonne santé bucco-dentaire a un impact positif sur votre santé générale, votre bien-être et votre qualité de vie.

#### FAIT

Sans le sucre, les caries n'apparaissent pas. La quantité de sucre que vous consommez et le nombre de fois que vous en consommez par jour sont d'importants facteurs qui provoquent l'apparition de caries.

#### FAIT

Les caries, qui représentent le problème de santé le plus fréquent dans le monde, sont causées par une mauvaise alimentation riche en sucre ainsi qu'une exposition à d'autres facteurs de risque.

### Comprendre les facteurs de risque

Les principaux facteurs de risque sont une mauvaise alimentation riche en sucre, le tabagisme, l'usage nocif de l'alcool et une mauvaise hygiène bucco-dentaire.

#### Mauvaise alimentation riche en sucre

Les adultes ne doivent pas consommer plus de six cuillères à café de sucre par jour. Chez les enfants, trois cuillères maximum. La consommation excessive de sucre, dans les friandises, les aliments transformés et les boissons sucrées, est un facteur de risque majeur pour les maladies buccodentaires. Les boissons sucrées sont toutes les boissons contenant du sucre ajouté, telles que les sodas, les jus de fruits, les boissons en poudre sucrées et les boissons énergétiques.

Consultez la fiche d'information *Équilibre ton alimentation* et évite le sucre pour obtenir quelques conseils pratiques.

## Tabagisme

Le tabac représente aujourd'hui l'un des plus grands enjeux de santé publique auxquels le monde est confronté. Il s'agit de la première cause de mortalité évitable dans le monde.

Avec ou sans fumée, le tabac est dangereux sous toutes ses formes. Le tabagisme expose votre bouche à un plus grand risque de maladie parodontale et de cancer de la bouche. Il provoque aussi des taches sur les dents, une mauvaise haleine, une perte de dents prématurée et une perte de goût et d'odorat.

## Consommation d'alcool

L'usage nocif de l'alcool est étroitement lié à un risque accru de divers cancers, comme le cancer de la bouche, du larynx, du pharynx et de l'œsophage. L'acidité et la teneur élevée en sucre de la plupart des boissons alcoolisées peuvent également éroder les dents et provoquer des caries.

## Mauvaise hygiène bucco-dentaire

Une mauvaise hygiène bucco-dentaire présente des conséquences à long terme sur la bouche, le corps et l'esprit. Les caries peuvent provoquer une gêne, des douleurs et un isolement social. Une infection des gencives non soignée peut aussi entraîner une perte de dents et augmenter le risque de diabète ou de maladie cardiaque, ainsi que d'autres maladies graves. Se brosser les dents deux fois par jour avec du dentifrice fluoré rend votre bouche plus résistante aux acides qui provoquent les caries. De bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire et des rendez-vous réguliers chez le dentiste sont essentiels dans la prévention des maladies bucco-dentaires.

Consultez les fiches d'information *Adopte de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire* et *Consulte régulièrement un dentiste* pour apprendre à protéger votre bouche.

### FAIT

Le tabagisme peut provoquer le cancer de la bouche. Combiné avec la consommation d'alcool, le risque est encore plus élevé.

## Évitez de malmener votre bouche

Utilisez des équipements de protection, comme un protège-dents lors de la pratique de sports de combat ou les déplacements en vélo/moto pour réduire le risque de blessure.



Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD21