

COMMENT SE SENTIR en pleine forme à tous les âges



SANTÉ BUCCO-DENTAIRE POUR LES NOUVEAU-NÉS ET LES ENFANTS EN BAS ÂGE

La bouche d'un bébé, c'est l'endroit où apparaissent les sourires, les rires et les premiers mots.

La garder en bonne santé les aide à grandir, à connecter et à explorer leur nouveau monde dans la joie.

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Des dents fortes et saines aident les enfants et les adolescents à bien manger, à s'exprimer clairement, à découvrir de nouveaux goûts et à grandir en toute confiance.

ÉTAPES CLÉS DE LA BOUCHE

BÉBÉ EST NÉ !

Des bourgeons dentaires se forment déjà sous les gencives.

6 MOIS

La première dent apparaît.

2 ANS ET DEMI

Les 20 dents temporaires (de lait) sont là.

6 ANS

Les dents permanentes commencent à apparaître.

12 ANS

La plupart des dents permanentes sont là (sauf les dents de sagesse).

BONNES HABITUDES POUR UNE BOUCHE ET UNE VIE HEUREUSES

- Lavez délicatement les gencives du bébé avec une compresse de gaze ou un gant de toilette doux et humide, notamment après les tétées et avant le coucher.
- Commencez les consultations dentaires régulières dès l'apparition de la première dent ou dès le premier anniversaire de votre enfant.
- Brossez pendant deux minutes, deux fois par jour, avec une petite quantité de dentifrice fluoré (environ la taille d'un grain de riz). Veillez à ce que l'un de ces brossages se fasse avant d'aller au lit.
- Renforcez les bonnes habitudes de santé bucco-dentaire chaque jour.
- À partir de 3 ans, passez au brossage deux fois par jour avec une quantité de dentifrice fluoré de la taille d'un petit pois.
- Utilisez une tasse classique au lieu d'une tasse d'apprentissage pour protéger les dents.
- Surveillez le brossage deux fois par jour avec du dentifrice fluoré jusqu'à ce que votre enfant soit capable de le faire correctement lui-même. Veillez à ce que l'un de ces brossages se fasse avant d'aller au lit.
- Consultez régulièrement le dentiste pour surveiller la croissance et l'alignement des dents.
- Favorisez des aliments sains et limitez les sucreries et les boissons sucrées.
- Protégez les dents pendant les sports de contact et le cyclisme en utilisant un protège-dent adapté.

PRINCIPALES CHOSES À SAVOIR

QUEL EST LE TYPE DE DENTIFRICE ET DE BROsse À DENTS LE PLUS EFFICACE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE ?

Dentifrice : les jeunes enfants (**de 0 à 6 ans**) doivent utiliser un dentifrice fluoré contenant au moins 1 000 ppm de fluor. À partir de **7 ans**, utilisez un dentifrice fluoré contenant 1 000 à 1 500 ppm de fluor.

Brosse à dents : utilisez une brosse à dents manuelle ou électrique. L'efficacité du brossage dépend de la façon dont vous utilisez votre brosse à dents, qu'elle soit manuelle ou électrique. Utilisez une petite brosse à dents à poils souples ou moyens.



COMMENT SE SENTIR en pleine forme à tous les âges



SANTÉ BUCCO-DENTAIRE POUR LES ADULTES

Votre sourire fait partie de qui vous êtes. Une bouche en bonne santé favorise l'ensemble de votre corps et rend les moments du quotidien plus radieux, qu'il s'agisse de partager un repas, de discuter avec un ami ou de rire en famille.



SANTÉ BUCCO-DENTAIRE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Des dents et des gencives saines vous aident à rester en bonne santé, à profiter de vos repas préférés et à rester indépendant pour vivre la vie pleinement, avec le sourire.

ÉTAPES CLÉS DE LA BOUCHE

À PARTIR DE 21 ANS

Les dernières dents, les troisièmes molaires (dents de sagesse), apparaissent, mais pas chez tout le monde.

PERSONNES ÂGÉES

La perte de dents n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement. Avec des soins adaptés, les dents peuvent durer toute la vie.

BONNES HABITUDES POUR UNE BOUCHE ET UNE VIE HEUREUSES

- Maintenez une bonne hygiène bucco-dentaire et consultez régulièrement votre dentiste, tout en continuant les habitudes saines que vous avez apprises pendant votre enfance.
- Protégez votre sourire en évitant le tabac, en limitant l'alcool, en réduisant le sucre et en adoptant un mode de vie sain.
- Les femmes enceintes doivent faire encore plus attention, car les changements hormonaux peuvent nuire à leur santé bucco-dentaire. Prévoyez un contrôle dentaire pendant la grossesse.
- Protégez les dents pendant les sports de contact et le cyclisme en utilisant un protège-dent adapté.

- Soyez conscient des risques pour la santé bucco-dentaire avec l'âge, comme la sécheresse buccale, et agissez pour les éviter. Sachez que certains médicaments et affections systémiques peuvent également toucher la bouche. Parlez du moindre changement à votre dentiste ou à votre médecin.
- Consultez régulièrement votre dentiste pour garder vos dents et vos gencives en bonne santé. Si vos gencives ont reculé, renseignez-vous sur la prescription d'un dentifrice à haute teneur en fluor, qui peut vous aider à prévenir les caries radiculaires.
- Profitez d'une alimentation saine et variée.
- Maintenez une bonne hygiène bucco-dentaire et profitez pleinement de la vie.

PRINCIPALES CHOSES À SAVOIR

FAUT-IL VRAIMENT NETTOYER ENTRE LES DENTS ?

Oui, il faut nettoyer les espaces interdentaires tous les jours pour éliminer la plaque dentaire et les particules alimentaires qu'une brosse à dents ne peut pas atteindre, afin de prévenir les maladies parodontales, les caries et la mauvaise haleine. Les parents doivent aider leurs enfants à utiliser du fil dentaire dès lors qu'ils ont deux dents l'une à côté de l'autre. Lorsque les dents de lait de votre enfant laissent la place aux dents permanentes, aidez-les toujours à nettoyer entre les dents à l'aide de fil dentaire ou de brossettes interdentaires. Les adolescents et les adultes doivent poursuivre cette habitude tous les jours pour protéger leur sourire et garder leur bouche en bonne santé tout au long de la vie.

RÉSUMÉ DES PRINCIPAUX CONSEILS DE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE POUR TOUS

Un sourire en bonne santé rend la vie meilleure ! Brossez-vous les dents pendant deux minutes, deux fois par jour, avec du dentifrice fluoré, consultez régulièrement votre dentiste et réduisez votre consommation d'aliments et boissons sucrés, quel que soit votre âge. Pour profiter des meilleurs bienfaits pour la santé, essayez de garder les « sucres libres » (ceux ajoutés aux aliments et boissons) à moins de 10 % de votre apport énergétique quotidien, et, si possible, à moins de 5 %. Prévoyez des examens dentaires en fonction de vos besoins personnels et consultez votre dentiste pour connaître la fréquence des rendez-vous.

