



prévention **hygiène bucco-dentaire**

Mes quenottes en bonne santé



plateformesanté

des ressources pour l'avenir

histoire de dents

des dents, pour quoi faire ?

Mes dents assurent des fonctions essentielles à la vie :

- elles permettent la mastication qui est le début de la digestion,
- elles sont nécessaires à la prononciation, il est impossible de s'exprimer correctement sans dents,
- elles font un joli sourire !

être grand et avoir toutes ses dents

Les dents de lait sont les petites dents qui arrivent vers 6 mois. A 3 ans, tu as tes dents de lait !

Elles sont d'un beau blanc éclatant mais à 13 ans, elles seront certainement toutes tombées, remplacées par les 28 dents définitives.

Entre 16 et 30 ans, les 4 dents de sagesse arrivent.

Au total, un adulte a 32 dents !

pourquoi mes dents ont-elles des formes différentes ?

Chaque dent a sa fonction :

- les 8 incisives coupent,
- les 4 canines déchirent,
- les 8 prémolaires et les 12 molaires broient les aliments.

et la salive ?

La salive est une protection naturelle pour les dents. Elle favorise le nettoyage des dents, permet leur reminéralisation et réduit l'acidité de la bouche.

l'ennemie n°1 de mes dents...

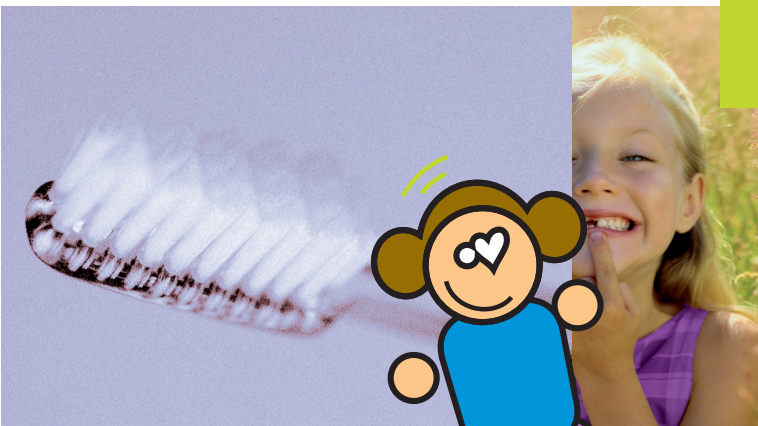
la carie

C'est un trou dans une dent. Toutes les dents peuvent être touchées et à n'importe quel âge.

Les microbes, présents dans la plaque dentaire à la surface de l'émail, dégradent les sucres des aliments et produisent des acides qui détruisent la dent.

Il se forme petit à petit un trou qui provoque une douleur, surtout quand tu vas manger du chaud ou du froid.

Le coupable... c'est le sucre !



mes dents sont fragiles alors je m'en occupe

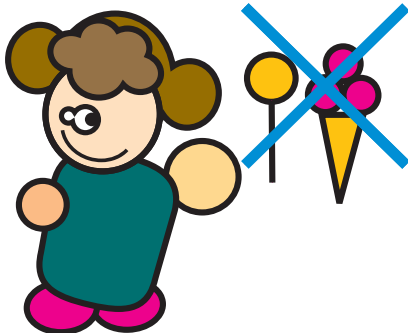
il y a quatre règles d'or pour garder
mes dents en bonne santé :

1. je mange bien, je mange équilibré

**je varie mon alimentation
en mangeant de tout**

Je prends 3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner
et dîner) et un goûter.

**je ne grignote pas entre les repas
je ne mange pas trop de sucreries
car le sucre provoque
des caries.**



2. je me brosse les dents

- Après chaque repas, au moins le matin après le petit-déjeuner et le soir avant de dormir.
- J'utilise une brosse à dents avec une petite tête et des poils souples.
- Je me lave les dents en passant la brosse à dents de la gencive vers la dent.
- Je me brosse les dents pendant 3 minutes, le temps d'écouter ma chanson préférée.

3. j'utilise un dentifrice **au fluor**

Le fluor prévient l'apparition des caries en luttant contre les bactéries et renforce l'émail de mes dents.



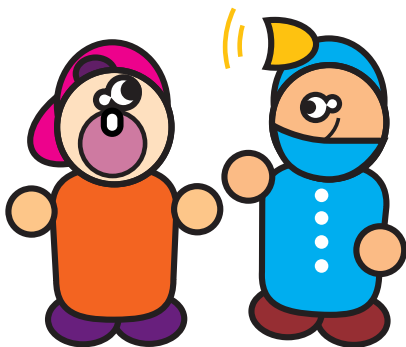
4. je vais voir **mon dentiste**

au moins une fois par an

Au cours de la visite, le dentiste :

- contrôle si j'ai des caries pour pouvoir les soigner très vite,
- me dit comment bien me brosser les dents,
- m'aide à protéger mes dents définitives.

***Le dentiste est le meilleur ami de mes dents
et m'aide à garder le sourire !***



de bons reflexes pour de belles dents

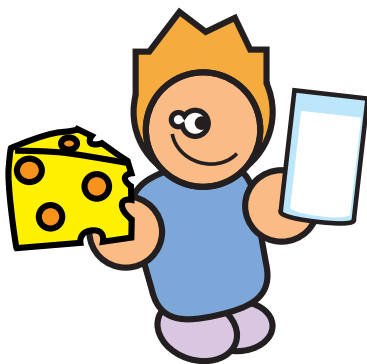
Quelques astuces pour garder de belles dents :

je mange "malin"

- Je préfère les aliments solides qui permettent la salivation.
- Pour le goûter, je ne mange pas que du sucré.

Je peux manger :

- pain+beurre+confiture,
 - pain+fromage+fruit,
- et boire un grand verre de lait !



- Je mange au moins une crudité (légume cru ou fruit) à chaque repas.
- Je mange au moins un plat de légumes cuits chaque jour.
- Je peux consommer des produits laitiers à chaque repas : fromage, verre de lait, yaourts. Ils sont bons pour mes dents grâce à leur apport en calcium et en phosphore. Ils protègent de l'acidité de la bouche. Leurs protéines renforcent l'effet protecteur de la salive. Ils facilitent la fixation du fluor. Le fromage joue un rôle dans la prévention des caries.

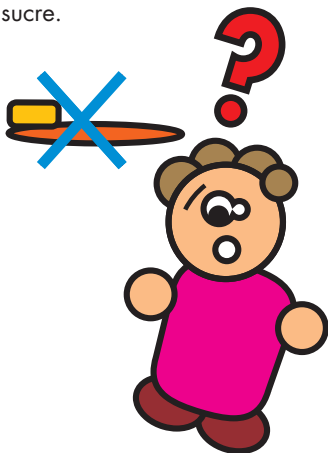
- Pour boire un jus de fruits ou un soda, je me sers d'une paille. Le sucre est moins en contact avec mes dents.



Après m'être lavé les dents avant de me coucher, je ne mange plus de bonbons ni de chocolat

je n'ai pas de brosse à dents, comment je fais?

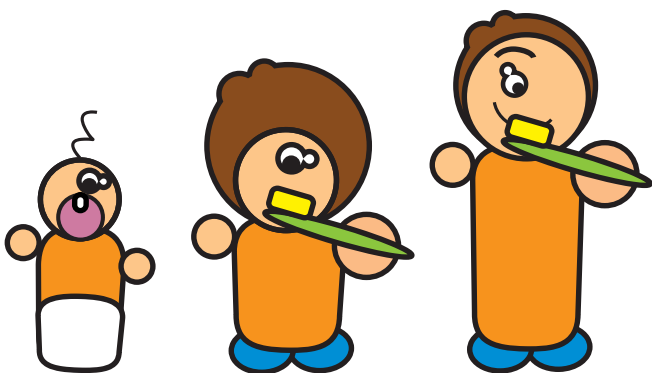
Si je ne peux pas me brosser les dents, je me rince la bouche avec de l'eau, je mange une pomme ou mâche un chewing-gum sans sucre.



conseils aux parents la méthode de brossage* de vos enfants

*Source UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire)

Il n'est jamais trop tôt pour prendre de bonnes habitudes !



8

de 1 à 3 ans :

l'enfant recherche, par jeu, à imiter papa et maman. Le soir, avant le coucher, vous allez réaliser le brossage : placé derrière l'enfant, vous devez le guider pour lui apprendre une méthode simple.

dès 4 ans :

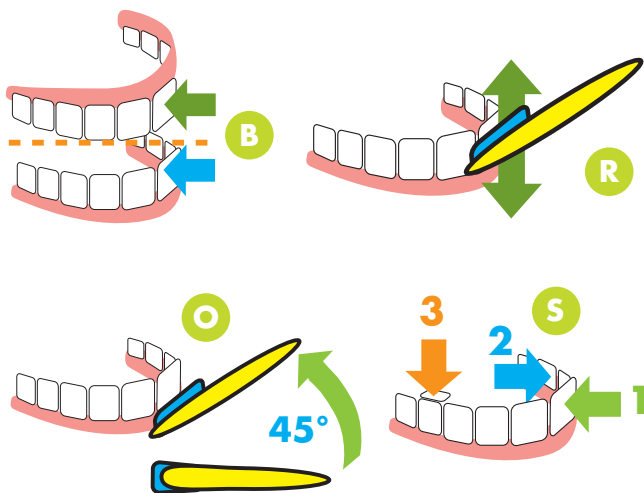
sous votre contrôle, l'enfant apprend à réaliser lui-même un brossage efficace :

- il apprend à brosser toutes ses dents
- il brosse chaque côté l'un après l'autre
- il tient la brosse bien en main
- les poils de la brosse sont à cheval sur ses dents et font un mouvement de va-et-vient.

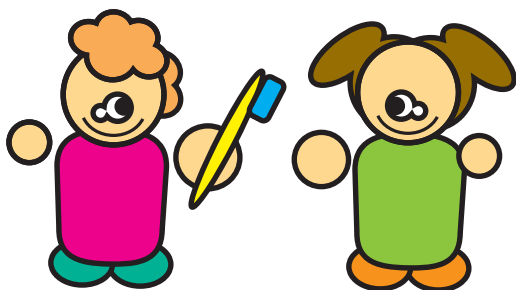
dès 9 ans et pour toute sa vie :

le brossage efficace, c'est la méthode **"B.R.O.S."** (Source UFSBD)
(également valable pour vous, parents) :

- B** = comme **B**rosser bas et haut séparément
- R** = comme **R**ouleau ou mouvement Rotatif pour brosser dents et gencives
- O** = comme **O**blique, en inclinant la brosse à 45° sur la gencive
- S** = comme **S**uivre un trajet, en faisant le tour de toutes les dents sans oublier le dessus



je me demande ...

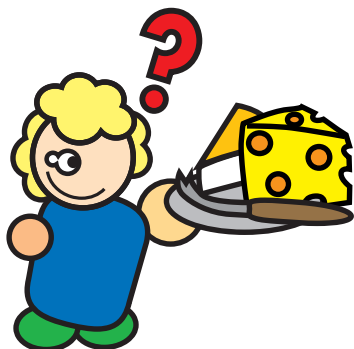


si je peux prêter **ma brosse à dents ?**

Non, même lavée elle contient toujours des microbes.
Et n'oublie pas que la carie est une maladie contagieuse.
A chacun sa brosse à dents !

pourquoi finit-on le repas **avec du fromage ?**

Le fromage favorise
la production de salive
et protège de l'acidité.



si je peux mâcher un chewing-gum sans sucre ?

Mâcher stimule la salivation. Ton chewing-gum sans sucre peut être un complément de l'hygiène dentaire mais ne remplace pas le brossage des dents.



ce qu'est la "dent de 6 ans" ?

C'est la première molaire définitive à se mettre en place et la plupart du temps la première molaire atteinte par une carie. Elle est difficile à brosser et donc plus à risque de caries. C'est une dent très importante puisqu'elle assure le calage de ta mâchoire.



en savoir **plus**

Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD)

01.44.90.72.80

www.ufsbd.fr

Educodent et sa mascotte Crocklikoo pour les enfants

www.educodent.com



plateformesanté

des ressources pour l'avenir

www.plateforme-sante.fr



LANDES MUTUALITÉ

N° Indigo 0 825 800 994

0,15 € TTC / MN

www.landes-mutualite.fr