

## À QUOI ÇA SERT ?

### Brosse à dents et dentifrice

Le duo incontournable de l'hygiène dentaire pour éliminer la plaque dentaire. Préférez une brosse souple à bout arrondi (les brosses dures peuvent blesser la gencive et rayer l'émail dentaire). Après une centaine de brossages, elle n'est plus efficace, aussi est-il indispensable d'en changer tous les deux à trois mois.

### Brosse à dents électrique

Notamment chez les enfants, elle permet de pallier un brossage pas assez consciencieux, grâce à un mouvement rotatif et oscillatoire automatique.

### Fil dentaire

Il joue le même rôle que la brosse à dents – l'élimination de la plaque dentaire – mais dans des recoins que celle-ci ne peut atteindre : les espaces entre les dents.

### Solution dentaire

En bain de bouche, elle permet d'atteindre les zones les plus inaccessibles de la denture, toujours pour lutter contre la plaque dentaire. Elle arrive donc en complément de la brosse et du fil dentaire.

### Hydropropulseurs

En projetant un jet d'eau sous pression, ils récurent la surface des dents, et éliminent la plaque dentaire.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission "La santé d'abord", en partenariat avec France 3 et l'Assurance Maladie sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Faites confiance à de vraies mutuelles

# Mieux préserver ma santé bucco-dentaire



L'hygiène buccale quotidienne est contraignante, mais elle est indispensable pour conserver une bonne santé bucco-dentaire. Et nous n'avons qu'un jeu de 32 dents pour toute une vie ! Voici quelques repères simples pour les préserver.

## → Quelles sont les agressions ?

### Plaque dentaire bactérienne

C'est un dépôt translucide à la surface des dents, qui se forme rapidement après les repas.

Elle est composée de bactéries, à l'origine des caries et des autres infections des gencives. En vieillissant, elle s'épaissit et se calcifie pour former le tartre.

### Gingivite et parodontite

La gingivite est une inflammation des gencives, responsable des saignements observés lors du brossage. Elle est due soit à l'action de la plaque dentaire, soit à des dérèglements hormonaux (puberté, grossesse, ménopause...).

Non traitée, la gingivite évolue en parodontite : une inflammation des tissus qui maintiennent la dent en place, alors la dent se déchausse... Ce qui peut conduire à sa chute. Plus de la moitié des dents perdues sont saines !

### Caries

Transformés en acide par la plaque dentaire, les sucres détruisent la surface des dents et y creusent peu à peu des cavités. Ce sont les caries, douloureuses et surtout destructrices pour les dents.



## → Comment se défendre contre les agressions ?

### Brossage

Après chaque repas et avant le coucher, le brossage vertical élimine la plaque bactérienne. Il faut s'y tenir strictement : trois minutes, avec application.

### Au moins une visite par an chez le dentiste

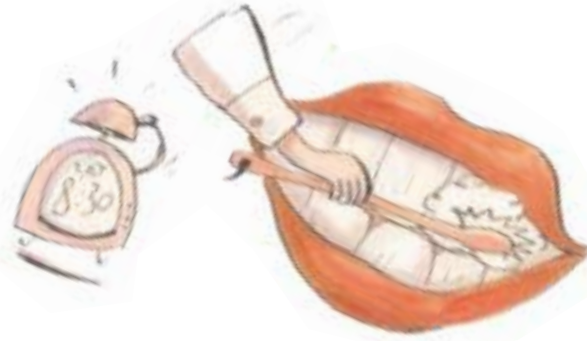
Seul un dentiste peut identifier une carie avant qu'elle ne devienne visible et douloureuse. Il pourra également vous proposer le comblement des sillons dentaires, une technique de prévention des caries efficace. Les visites de contrôle permettent de maintenir une bonne santé bucco-dentaire... Et elles doivent démarrer tôt, dès l'âge de 6 ans !

### Le fluor

Chez les enfants, le fluor aide à la fixation de l'émail. Il reste utile tout au long de la vie : reminéralisation de la surface des dents, ralentissement de la formation de la plaque dentaire. L'eau apporte habituellement la dose de fluor nécessaire.

### Éviter le grignotage de sucreries

Le sucre favorise l'installation de la plaque dentaire. Transformé en acide par les bactéries, il favorise la déminéralisation de l'émail, ouvrant la voie à la carie. Un conseil : éviter le grignotage et surtout les sucreries, en particulier chez les enfants.



## → Traitement des caries : agir le plus tôt possible

### Soins conservateurs

Si la carie n'est étendue qu'aux couches minérales de la dent, le dentiste peut la garder vivante.

### Dévitalisation

Si la pulpe est atteinte, ou si les dégâts provoqués par la carie sont trop importants, le dentiste doit dévitaliser la dent avant toute reconstruction.

### Extraction

Lorsque la couronne et les racines sont atteintes, il ne reste plus qu'une solution : extraire la dent.

## POUR EN SAVOIR +

### → Union française pour la santé bucco-dentaire

C'est l'organisme officiel de prévention en santé dentaire. Elle informe et contrôle ainsi deux millions d'enfants par an en milieu scolaire. Sur son site, un panorama complet de la santé bucco-dentaire, et notamment une présentation des techniques de brossage les plus efficaces.

Pour les contacter :

UFSBD - 7, rue Mariotte - 75017 PARIS

Tél. : 01 44 90 72 80 ou [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)