

## Alimentation

### Les aliments contenant du sucre



Réserver les aliments sucrés aux repas principaux! Mieux vaut manger une tablette de chocolat entière en une fois – et brosser les dents immédiatement après – plutôt que de la consommer par petites portions réparties sur la journée.

### Collations et en-cas

Pour les envies de grignoter entre les repas, choisir des en-cas comme

- des fruits frais, des céréales, du fromage, du séré ou du yaourt (évidemment sans sucre!).
- Les aliments croquants et croustillants stimulent la production de salive, contribuant ainsi à la prévention de la carie.
- Ne pas donner à l'enfant de petite friandise au coucher!

### Biberons

Attention: Les poudres ou granulés pour préparer soi-même des thés et des tisanes pour les enfants sont littéralement «dopés» par l'adjonction de quantités considérables de sucre. Le jus de pomme ou d'autres jus de fruits ne sont pas non plus sans risques pour les dents. L'association des sucres et des acides qu'ils contiennent est doublement nuisible pour les dents. Contrairement à une mauvaise habitude encore très répandue, il ne faut en aucun cas laisser les enfants téter leur biberon pendant des heures, simplement pour qu'ils restent tranquilles. Cela peut avoir des conséquences fatales: lorsque les dents sont constamment trempées dans des liquides sucrés, elles «pourrissent» littéralement en l'espace de quelques semaines.

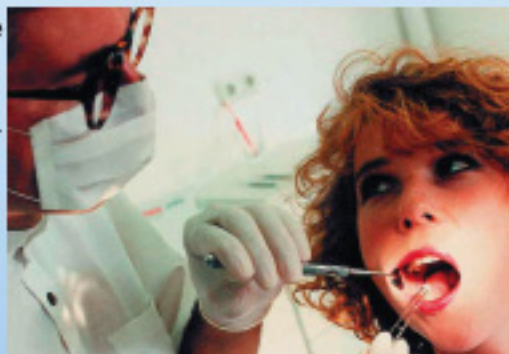
### Alors, il faut éviter

- les biberons aux jus de fruits (avec ou sans adjonction de sucre)
- les biberons aux tisanes pour enfants ou n'importe quelle autre boisson sucrée
- les biberons au coucher ou pendant la nuit

Il est important de prendre bons soins des dents dès l'apparition de la première dent de lait. Les dents de lait sont précieuses, car elles sont indispensables pour une bonne fonction masticatrice, le développement du langage et en tant que gardes-place pour les dents définitives qui se forment juste en-dessous dans les mâchoires.

## Contrôles dentaires

Des contrôles réguliers par le médecin-dentiste ou l'hygiéniste dentaire, de préférence une fois par année, sont indispensables pour repérer les lésions des dents et des gencives à un stade précoce et pour éviter ainsi des traitements coûteux ou pénibles. Outre les soins dentaires et de prophylaxie professionnelle, l'équipe du cabinet dentaire fournit également aux patients de précieuses informations concernant tous les aspects de la santé dentaire.



### Les membres de la Société Suisse d'Odontostomatologie: au service des patients

Dans l'intérêt de leurs patients, les médecins-dentistes membres de la SSO s'astreignent aux règles suivantes:

- La préservation de la santé bucco-dentaire de leurs patients est leur suprême précepte.
- Ils suivent 80 heures de formation complémentaire et de perfectionnement par an, dans le but de mettre constamment à jour leurs connaissances et compétences en fonction de l'état actuel de la médecine dentaire.
- Ils prennent en considération la situation économique et sociale de leurs patients.
- Ils informent les patients des différentes possibilités de traitement et leur proposent différentes variantes, en particulier avant des traitements importants.
- Ils adressent à leurs patients une note d'honoraires détaillée et compréhensible.
- En cas de différend ou de litige, ils se soumettent aux décisions de la Commission d'expertise médico-dentaire.

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

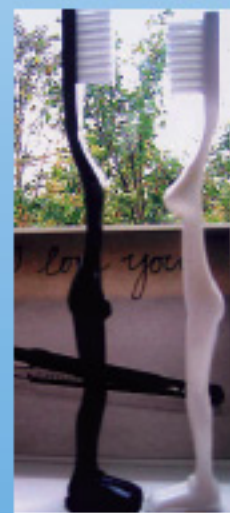
Schweizerische Zahnärzte-Lesenschaft  
L'Associazione Svizzera Odontostomatologica  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia

**SSO**

## Caries / maladies des tissus de soutien des dents

## Les quatre piliers de la prévention

Les lésions dentaires sont la maladie la plus répandue dans les pays industriels! Protégez-vous par une prévention ciblée!



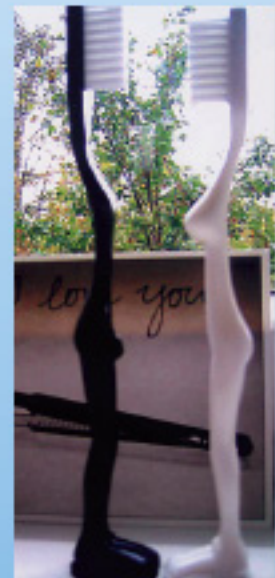
## Hygiène bucco-dentaire

### Trois fois trois minutes par jour

Pour une hygiène bucco-dentaire correcte, il faut s'astreindre à soigneusement brosser les dents trois fois par jour, pendant trois minutes après les repas.

De petits mouvements de haut en bas et vice-versa, sans exercer de pression, sont la méthode la plus appropriée.

Bien brosser les surfaces de mastication, puis les surfaces intérieures et intérieures des dents jusqu'au rebord de la gencive.



### Brosses à dents

Utilisez de préférence des brosses à dents à poils souples et à tête compacte.

Choisissez uniquement les brosses à soies synthétiques, les soies naturelles sont à proscrire. Les soies naturelles ont tendance à gonfler très rapidement, créant ainsi un terrain idéal pour la prolifération des bactéries. En outre, elles risquent d'endommager les gencives.

Dès que les soies commencent à se replier ou à se défaire, mais au plus tard tous les trois mois, il est temps de changer de brosse à dents!

### Brosses à dents électriques

En principe, le brossage manuel est aussi efficace que le nettoyage par la brosse à dents électrique. Or, certaines personnes ont de la peine d'assurer un nettoyage suffisant ou correct en brossant à la main. Dans ce cas, l'utilisation d'une brosse à dents électrique est idéale. Mais il ne faut pas se leurrer: la brosse électrique n'est ni un oreiller de paresse, ni ne permet de gagner de temps! Là aussi, il faut au minimum trois minutes pour un brossage soigneux, en faisant lentement progresser la brosse d'une dent à l'autre.

### Fil dentaire, bâtonnets ou brossettes interdentaires

Au moins une fois par jour, il faut nettoyer les interstices entre les dents à l'aide du fil dentaire ou d'un bâtonnet interdentaire (cure-dent à section triangulaire). Le but est d'éliminer le

plus possible les dépôts très collants (plaque) qui se logent dans ces niches. Pour des résultats optimaux, il vaut mieux se faire expliquer et démontrer le maniement correct du fil dentaire et des autres accessoires pour le nettoyage interdentaire.

### Dépister les dépôts «cachés» sur les dents

Il existe des comprimés spéciaux révélateurs de plaque qui permettent de colorer de manière ciblée les dépôts résiduels ou cachés sur les dents. Après le brossage, croquer un comprimé et bien faire circuler la salive dans la bouche, puis recracher: la plaque encore présente colorée est alors facile à repérer. Cela permet d'apprendre où se trouvent les régions qui méritent un nettoyage encore plus assidu.

### Gommes à mâcher

Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de se brosser les dents après un repas pris à l'extérieur, par exemple, il existe la possibilité de se «dépanner» en mâchant un chewing-gum sans sucre (évidemment) qui stimule la production de salive (qui joue un rôle important dans la protection contre la carie). A défaut, il faut au moins rincer la bouche à grande eau.

## Sympadent

Sympadent – reconnaissable au logo du petit bonhomme en forme de dent signifie qu'un produit ne peut pas former d'acides dans la bouche et qu'il n'est par conséquent ni cariogène ni érosif. Pour prouver qu'il remplit ces deux exigences, le produit est soumis à des tests scientifiques.



Les produits Sympadent ménagent les dents, du fait qu'ils contiennent des succédanés de sucre et des édulcorants artificiels.

Sympadent est une marque enregistrée réservée à des produits alimentaires testés scientifiquement, offrant la garantie de ménager les dents.

## Prophylaxie par les fluorures

L'utilisation des fluorures est la raison principale de la réduction significative du nombre de caries qui a été enregistrée au cours des dernières décennies en Suisse et au niveau mondial. L'imprégnation régulière des surfaces dentaires par des fluorures rend l'émail plus résistant contre les attaques par des acides, assurant ainsi une excellente prévention contre les caries.

### Le sel de cuisine fluoré

L'emploi quotidien de sel fluoré (emballage blanc portant une bande verte) est conseillé pour toutes les préparations culinaires et pour l'assaisonnement à table. Simple et sans frais supplémentaires, ni d'effort particulier de discipline, l'usage exclusif de sel de cuisine fluoré permet de garder les dents en parfaite santé.

### Dentifrices fluorés

Les experts préconisent à l'unanimité l'usage exclusif de dentifrices fluorés. La marque spécifique du dentifrice ne joue en général qu'un rôle secondaire.

### Gelée fluorée

Dès l'âge de 6 ans, il est recommandé de faire, une fois par semaine, un brossage avec une gelée fluorée. Après le brossage avec la gelée fluorée, il faut recracher la gelée, mais sans rincer la bouche.



### Bains de bouche fluorés

Les bains de bouche avec une solution fluorée ne sauraient en aucun cas remplacer le brossage des dents ! Employés de préférence «entre deux» (ni avant, ni après le brossage), les rinçages par une solution fluorée représentent toutefois un moyen supplémentaire utile pour l'imprégnation protectrice de l'émail.