

« LA SANTÉ DES BIEN-PORTANTS »

**MANGER, GOUTER, SOURIRE :  
LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE**



**Docteur Dominique FRANÇOIS**

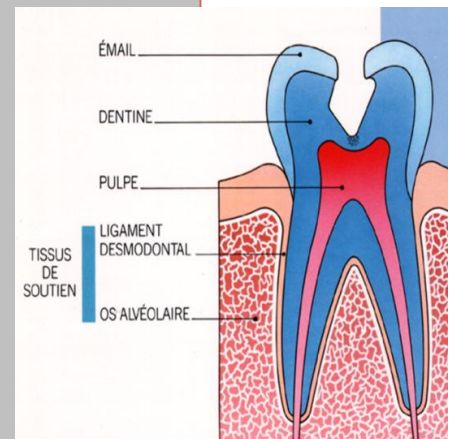
La **carie dentaire** est une maladie qui dépend de plusieurs facteurs :

- les **bactéries**
- l'insuffisance de l'**hygiène bucco dentaire**
- la carence en **fluor**
- la consommation excessive de **sucres**
- l'**alcool**, le **tabac**, ...

Elle entraîne une destruction des tissus durs de la dent

**Bonne hygiène bucco dentaire et alimentaire**

+ **contrôles dentaires réguliers (2 fois par an) !!!**



La **maladie parodontale** est une maladie infectieuse qui attaque les tissus de soutien de la dent (gencive, os, ligament)

- **inflammation gingivale**
- **poches parodontales** plus ou moins profondes
- **perte d'os alvéolaire**
- **mobilité dentaire** qui va en s'accroissant
- **perte des dents** au stade final

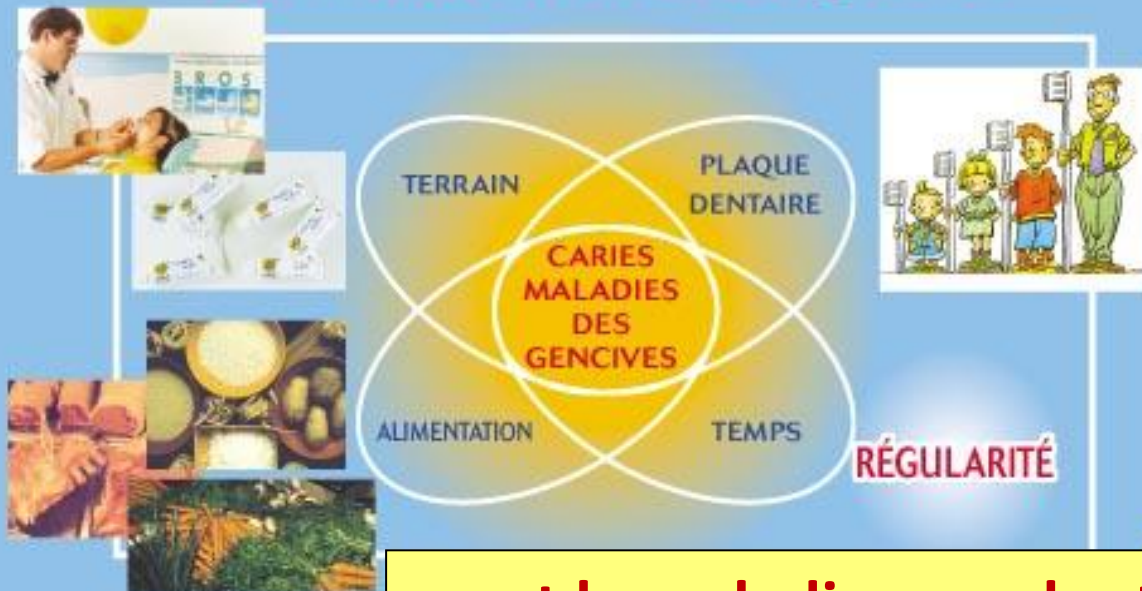
**Un dépistage précoce et une intervention dès le 1er stade peuvent prévenir la progression de la maladie parodontale !!!**

## La maladie parodontale : 4 stades



## Prévenir la carie dentaire ...

### SUPPRIMER LES CAUSES POUR SUPPRIMER LES RISQUES ?



## ... et la maladie parodontale

L'**alimentation** et l'**hygiène** ont un rôle essentiel dans la formation de la **carie dentaire**

- Les bactéries transforment les sucres alimentaires en **acides**
- Les acides **attaquent** l'émail puis la dentine

**Éviter les sucreries entre les repas et se brosser les dents après chaque repas !**

Les facteurs de risque de la **maladie parodontale** sont :

- les bactéries
- l'hygiène déficiente ou insuffisante
- l'âge
- le diabète
- les syndromes d'immunodéficience
- la grossesse ou la ménopause
- certaines habitudes de vie

Importance de la santé bucco dentaire  
par rapport à la nutrition

de bonnes dents ...

... bien se nourrir

Importance de la nutrition par rapport à  
la santé bucco dentaire



NUTRITION

Rôle +++ de l'alimentation dans l'apparition des caries :

**Alimentation sucrée** → énergie → multiplication des bactéries

**Aliments acides** → déminéralisation de la surface de l'émail dès le contact

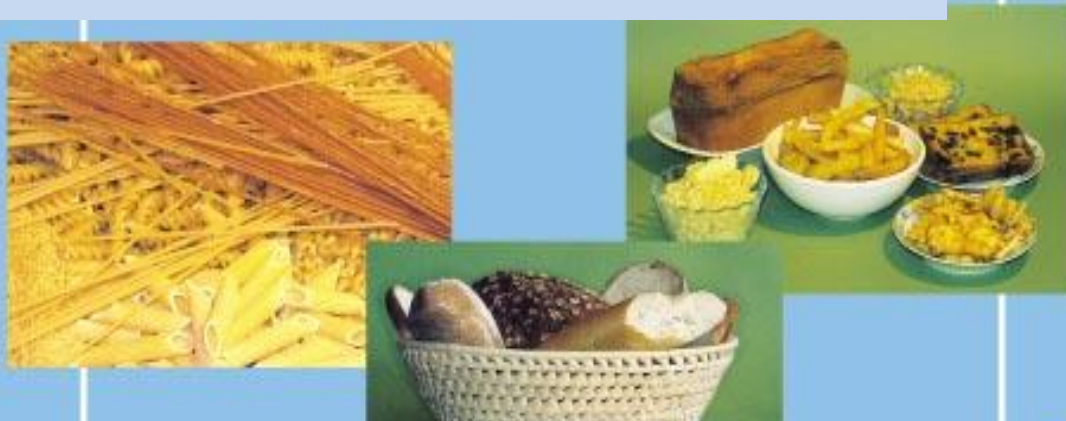
→ Éviter les grignotages entre les repas !!!

→ Après une boisson acide ne pas se brosser tout de suite les dents afin de permettre la reminéralisation de l'émail !!!

## Adapter son alimentation

### LES ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES

Ils n'ont pas forcément le goût sucré ...



... et peuvent même avoir un goût salé !

## Dépister les lésions à risque

→ **Traiter** préventivement et **surveiller** les lésions à risque de transformation maligne

→ **Supprimer** les facteurs irritatifs

- Alcool
- tabac
- Épices
- Exposition solaire sans protection
- Prothèses inadaptées
- Dents délabrées



**2 contrôles par an de la cavité buccale !**



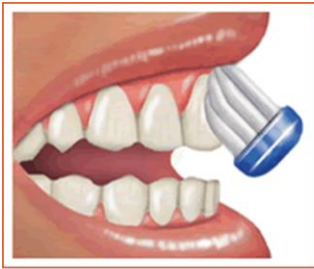
## Conserver son capital dentaire

Pour éviter les carences nutritionnelles un **coefficient masticatoire** suffisant est indispensable

- ❖ **Les dents cariées doivent être soignées et reconstituées** voire couronnées
- ❖ **Les dents absentes doivent être remplacées** par des prothèses dentaires fixes et/ou mobiles



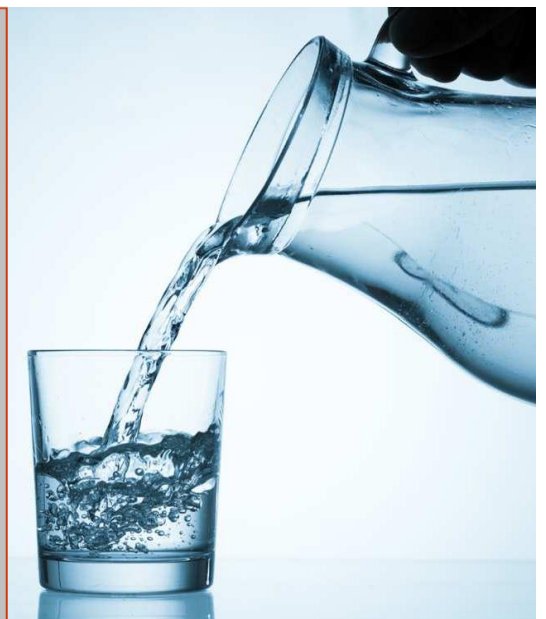
## Adapter son hygiène dentaire



Utiliser un fil dentaire ou une brossette inter dentaire

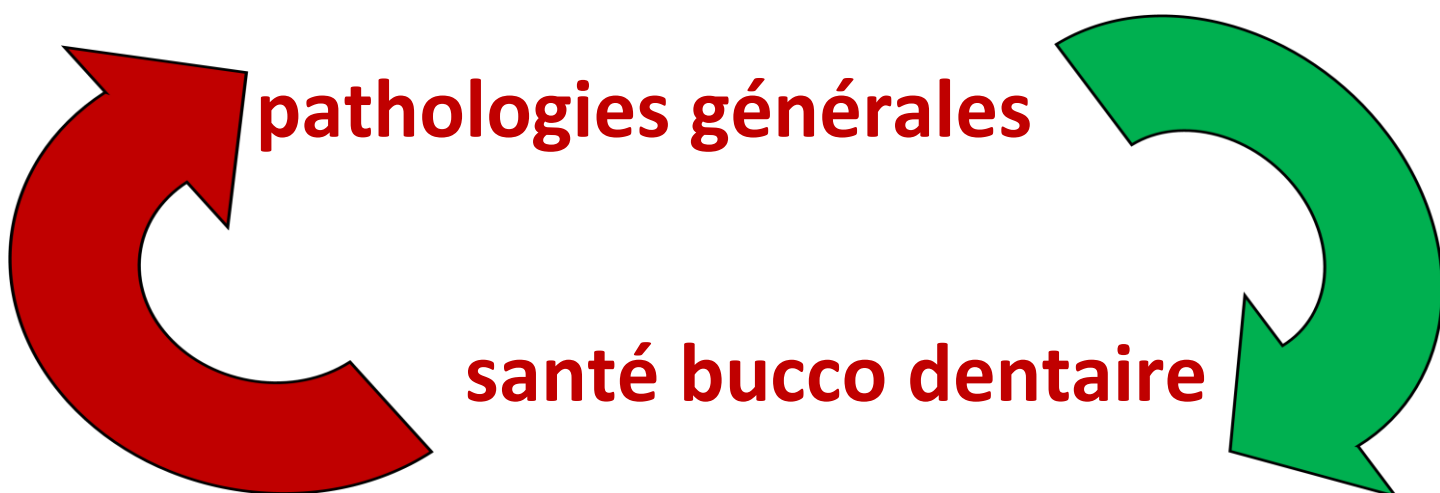
## Lutter contre la sécheresse buccale

- Boire souvent, par petites quantités
- Hygiène bucco-dentaire et prothétique scrupuleuse +++
- Gels humectants
- Bains de bouche fluorés
- Pastilles à sucer (sans sucres, non acides, avec fluor si possible)



La sécheresse buccale diminue les capacités masticatoires et peut entraîner une dénutrition

Répercussions de la **santé bucco dentaire** sur la **santé générale**



Répercussions de la **santé générale** sur la **santé bucco dentaire**