

UNE BOUCHE EN BONNE SANTÉ A TOUT ÂGE



La bouche et les dents

La bouche est la porte d'entrée principale du corps : des problèmes dentaires peuvent avoir une influence sur la santé générale.

Grâce à la bouche, nous pouvons manger et apprécier le goût de la nourriture, parler et communiquer, sourire.

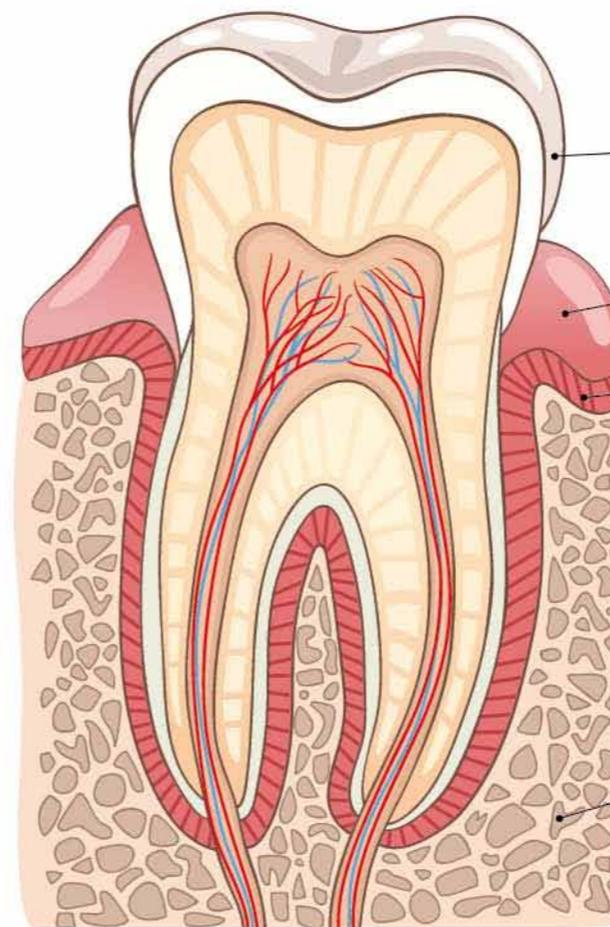
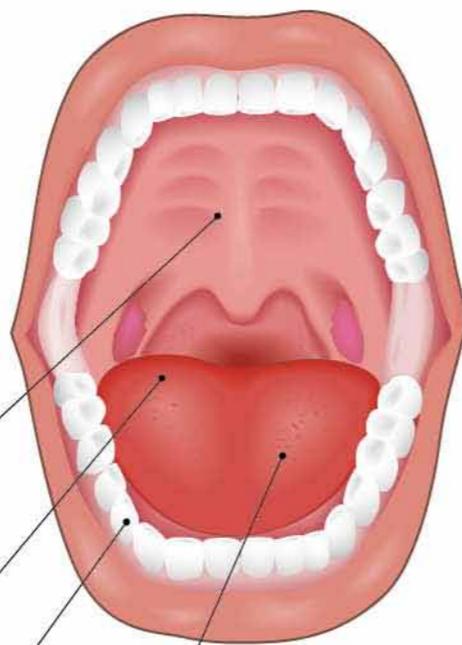
Prendre soin de sa bouche est important, tout au long de la vie.

La muqueuse buccale
Couche de cellules très fine et fragile qui tapisse l'intérieur de la bouche.

La langue
Aide à manger et à parler.

Les dents
Servent à mâcher et prononcer correctement.

Les papilles gustatives
Tapissent l'intérieur de la bouche et la langue.
Elles transmettent au cerveau les informations sur le goût des aliments.



La couronne
Partie visible des dents.
Elle est protégée par l'**émail**.

La dent est entourée par la **gencive** et maintenue en place par une sorte de filet très serré tissé par les **ligaments**.

La racine
Partie cachée des dents.
Elle est logée dans l'**os alvéolaire**.



Acide : danger pour l'émail dentaire

L'émail, qui protège la dent, est très solide, mais il faut en prendre soin toute sa vie pour qu'il ne s'abîme pas. Son ennemi est l'acidité qui l'attaque et le ronge. L'acidité augmente dans la bouche à cause du sucre et de l'acide contenus dans les aliments et les boissons.

L'acide «ronge» l'émail (érosions dentaires)

Certains aliments et boissons sont très acides, même si leur goût peut être sucré. C'est le cas de nombreuses boissons comme les boissons énergisantes.



L'acide ronge l'émail des dents.

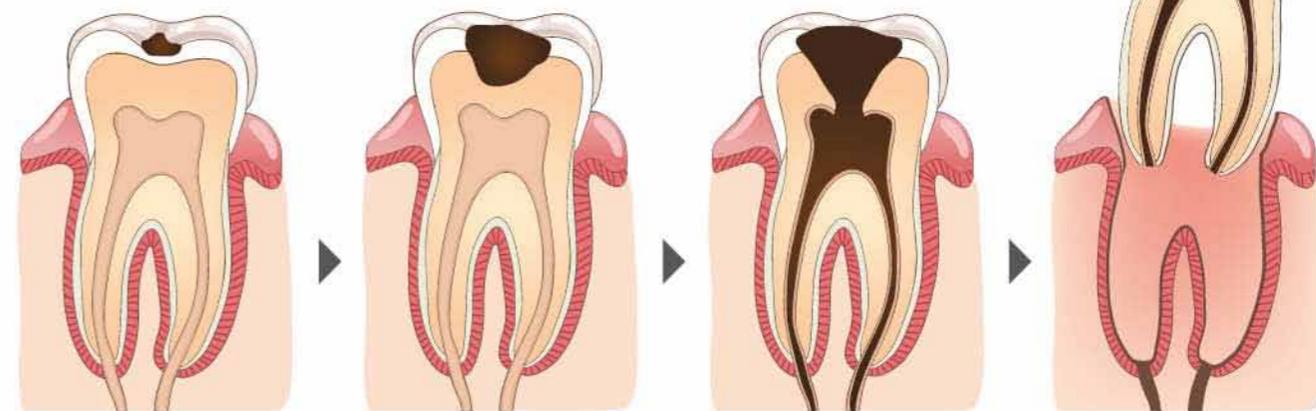
Les dents sont plus fragiles et deviennent plus sensibles au froid.

Les dents risquent de se casser et les caries s'installent plus facilement.

Sucre : danger pour les dents

Le sucre provoque les caries

Des bactéries sont naturellement présentes dans la bouche. Elles se nourrissent de sucre qu'elles transforment en acide. L'acide creuse peu à peu des trous dans les dents : ce sont les caries. Elles peuvent faire mal et abîmer de plus en plus les dents si elles ne sont pas soignées. Les dents peuvent alors s'infecter et il faut parfois les faire arracher, même les dents de lait.



Une carie touche l'émail.

La carie pénètre et creuse la dent.

La carie touche le nerf et la circulation du sang: risque d'infection (abcès).

Dans les cas les plus graves, il faut faire arracher la dent.



Protéger ses dents à tout âge

1. Se brosser les dents après chaque repas

Si l'on mange hors de chez soi et que l'on ne peut pas se brosser les dents, on peut :

- se rincer la bouche avec de l'eau après le repas;
- éviter les desserts sucrés.



2. Enlever chaque jour la plaque dentaire (dépôt de bactéries à la base des dents)

- nettoyer les espaces entre les dents;
- utiliser du fluor (par exemple dentifrice fluoré ou eau fluorée).



3. Boire de l'eau entre les repas

Certaines boissons à la mode attaquent les dents : elles contiennent trop de sucre (thé froid, boissons gazeuses sucrées type colas, sirop...) et parfois aussi trop d'acide (boissons énergisantes). Cela abîme les dents, déjà chez les enfants, et fait grossir.



4. Éviter de manger sucré entre les repas

Les sucreries sont souvent consommées pendant toute la journée. Elles contiennent beaucoup de sucre et collent aux dents. Ce sucre se transforme tout de suite en acide et attaque l'émail des dents.



Dents de lait et dents d'adultes se protègent de la même manière



Et les dents de lait ?

Les caries s'installent aussi sur les dents de lait. Il faut les soigner car :

- les dents de lait sont nécessaires pour manger;
- les caries peuvent faire très mal et être dangereuses pour la santé de l'enfant;
- les dents d'adulte qui poussent sous les dents de lait cariées risquent d'être abîmées ou de pousser de travers.



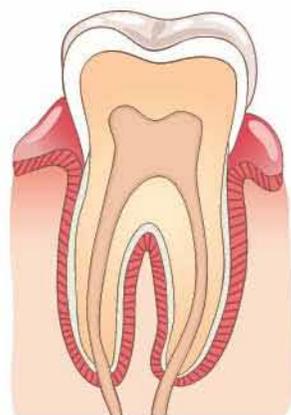
Problèmes de gencives

Les gencives sont rouges et saignent (gingivite).

Il arrive que la gencive s'enflamme à cause de la plaque dentaire et du tartre. Elle rougit et saigne facilement, on parle de gingivite.

Les gencives se retirent, peuvent se décoller et saignent (parodontite ou «déchaussement des dents»).

Non soignée, la gingivite peut s'aggraver et provoquer une destruction de l'attache qui tient la dent. Cette destruction s'appelle la parodontite – on parle parfois de « déchaussement des dents ». Les dents vont alors lentement se mettre à bouger, souvent sans douleur, et manger devient plus difficile. Une parodontite peut conduire à la perte de dents si elle n'est pas soignée.



Dépôt de plaque, de tartre: la gencive s'enflamme.



La gencive rougit et peut saigner.



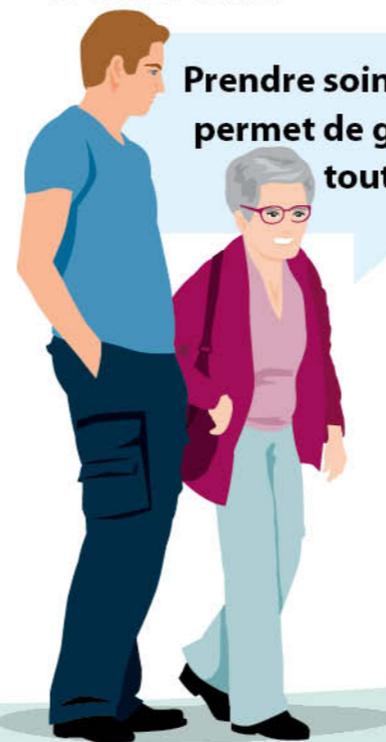
L'attache de la dent est peu à peu détruite.



La dent commence à bouger. Dans les cas les plus graves, la dent tombe.

Formation de plaque dentaire et de tartre

Des bactéries sont naturellement présentes dans la bouche. Elles glissent le long des dents et s'installent près des gencives. Au bout de 24 heures, elles forment un dépôt qui s'appelle la plaque dentaire. Cette plaque dentaire se transforme petit à petit en tartre si elle n'est pas bien enlevée avec la brosse à dents. Le tartre ressemble à de la pierre rugueuse et ne peut pas être ôté avec une brosse à dents.



Prendre soin de ses gencives permet de garder ses dents toute sa vie

Pour éviter la gingivite et les parodontites :

- se brosser chaque dent en massant doucement la gencive avec une brosse à dents douce;
- nettoyer les espaces entre les dents;
- ne pas fumer : fumer abîme la bouche et peut conduire à la perte de dents.

Il est conseillé de prendre rendez-vous chez le dentiste ou l'hygiéniste dentaire si :

- votre gencive semble gonflée;
- votre gencive saigne quand vous vous brossez les dents ou quand vous mangez;
- votre gencive recouvre moins les dents;
- vos dents commencent à bouger;
- vous fumez.

Ces professionnels peuvent faire disparaître la gingivite en enlevant les dépôts et prendre en charge la parodontite.



Les effets négatifs du tabac sur la bouche

Le tabac attaque toute la bouche, même si on se brosse les dents. C'est pourquoi les fumeurs ont plus souvent des problèmes dentaires que les non-fumeurs.

Prendre soin de sa bouche, c'est ne pas fumer



1. Le tabac cache les problèmes

Le tabac est traître car il affaiblit les signaux d'alerte de la bouche : quand on fume, on sent moins la douleur et les gencives saignent rarement. Les fumeurs se rendent compte qu'ils ont une inflammation ou une infection bien plus tard que les non-fumeurs. C'est alors plus long et plus coûteux à soigner.

2. Le tabac fait tomber les dents

Le tabac rend fragile le système d'attache des dents et provoque des parodontites. Plus on fume depuis longtemps, plus le risque de perdre ses dents est grand. Cela pose des problèmes pour parler et manger normalement.

3. Le tabac rend les défenses de la bouche moins efficaces

Quand on fume, la bouche lutte moins bien contre les inflammations et les infections. Cela rend certains soins dentaires plus difficiles et moins efficaces.

4. Le tabac favorise les cancers de la bouche

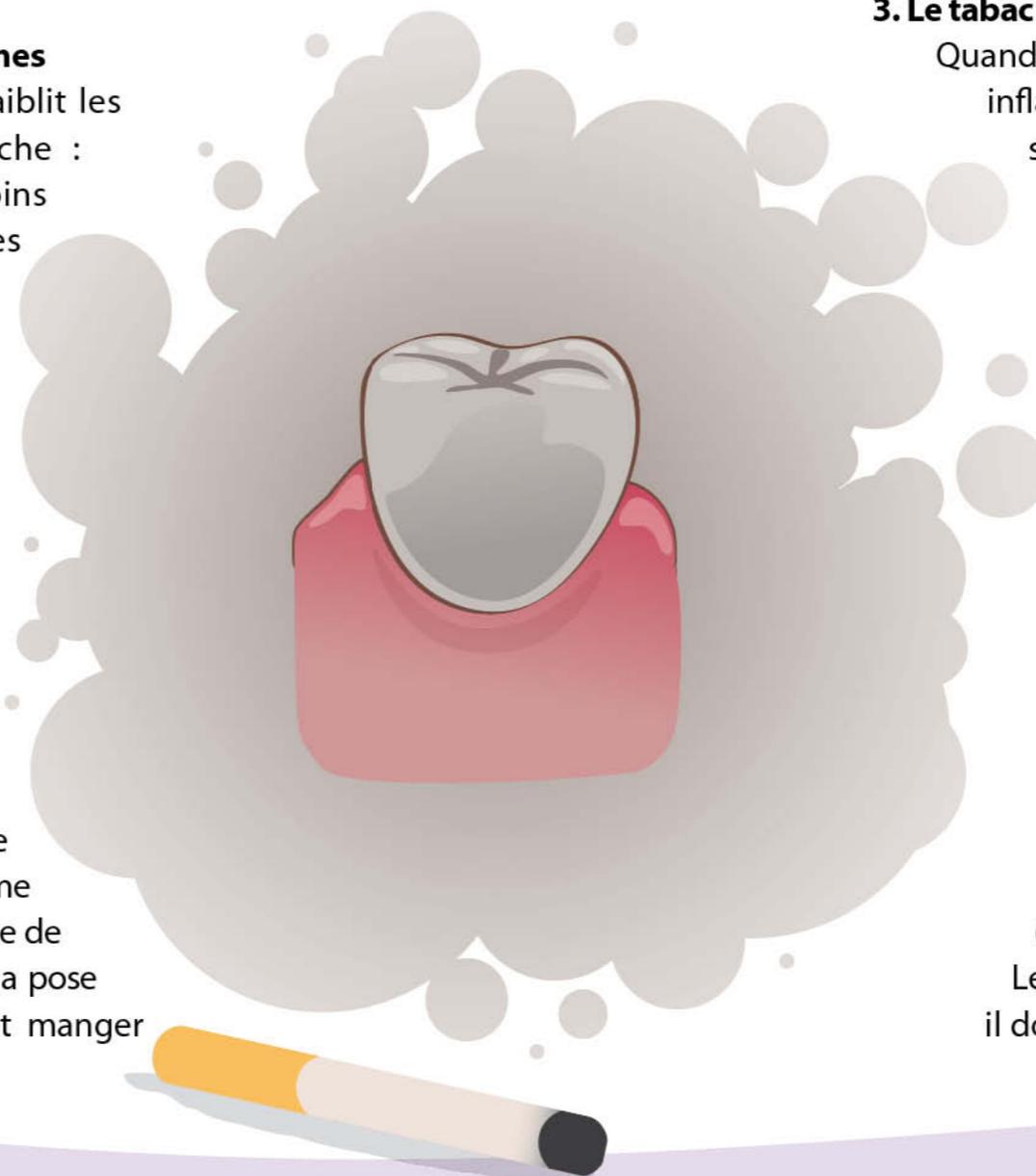
Le tabac modifie les cellules de la bouche. Cela peut provoquer des cancers, notamment de la langue ou de la joue. Ils causent de très graves problèmes pour manger et parler quand la langue est touchée. Le risque de cancer de la bouche est encore plus grand quand le fumeur consomme régulièrement de l'alcool.

5. Le tabac modifie le goût

Le fumeur sent moins les différents goûts. La nourriture lui semble souvent fade.

6. Le tabac abîme le sourire

Le tabac jaunit et tache les dents ; il donne mauvaise haleine.



Contact

Vous désirez arrêter de fumer ?

- Renseignements auprès des professionnels de santé : médecins, médecins-dentistes, hygiénistes dentaires, pharmaciens.
- Aide et conseil en plusieurs langues par téléphone au 0848 000 181.
- Informations pour les fumeurs et aide en ligne pour arrêter sur www.stop-tabac.ch.

Réalisation et collaborations :



Swiss Dental Hygienists



Commande

CIPRET-Vaud, Ligues de la santé, Av. de Provence 12, 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 42 www.cipretvaud.ch info@cipretvaud.ch

Le CIPRET-Vaud est un programme des  LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch
soutenu financièrement par le Fonds de prévention du tabagisme

Impressum

© CIPRET-Vaud, version 2, août 2013

Graphisme et illustrations : www.organicdesign.ch

