

Aurions-nous tendance à sous-estimer les maux lorsqu'il s'agit de nos dents ?

Un suivi fréquent chez un professionnel (au moins une fois par an) permet de traiter et de prévenir précocement de nombreuses pathologies qui débutent, pour la plupart, silencieusement (caries, gingivites, etc.)

Caries, maladies parodontales, sensibilités dentaires, traitement orthodontique : les soucis dentaires concernent toutes les générations. Alors, **comment prendre soin au mieux de sa santé bucco-dentaire tout au long de sa vie ?**



Aurions-nous tendance à sous-estimer les maux lorsqu'il s'agit de nos dents ?

Nous trouvons souvent matière à diminuer le caractère urgent et la gravité du problème lorsque cela concerne notre bouche.

Entre des soins généralement élevés (45 % des Français ont renoncé à des soins dentaires en raison du coût du traitement), des délais de prise de rendez-vous souvent jugés trop longs (plus de la moitié d'entre eux trouve que l'accès aux soins est « difficile »), ou encore une méconnaissance des signes précurseurs de certaines maladies ; **la santé bucco-dentaire est aujourd'hui encore insuffisamment considérée dans notre état de santé général.**

68 % des Français se considèrent en bonne santé bucco-dentaire. Néanmoins, 30 % d'entre eux déclarent souffrir de gingivites, 29 % d'une mauvaise haleine, et 15 % sont touchés sévèrement par les maladies parodontales au cours de leur vie. Les chiffres sont pourtant clairs : **une bonne hygiène bucco-dentaire favorise l'état de santé général** d'un patient.

Pour exemple, la pratique d'un détartrage une fois par an diminue d'environ 25 % le risque d'accidents cardiovasculaires et de 13 % le risque d'AVC. A contrario, des maladies telles que le diabète, les cancers, la maladie d'Alzheimer, les pneumopathies ou encore les maladies cardiovasculaires peuvent être en relation étroite avec certaines pathologies dentaires.

Les recommandations pour une bonne santé bucco-dentaire



- **Des visites régulières chez un dentiste !**

Un suivi fréquent chez un professionnel (au moins une fois par an) permet de traiter et de prévenir précocement de nombreuses pathologies qui débutent, pour la plupart, silencieusement (caries, gingivites, etc.). Lors d'un examen dentaire de contrôle, votre dentiste examinera vos dents, gencives et l'état général de votre bouche. Il vous interrogera également sur votre état de santé général et vous prodiguera des conseils pratiques sur vos habitudes d'hygiène dentaire.

- **Effectuer un brossage des dents, deux fois par jour.**

Plus d'un quart des Français (26 %) ne se brossent pas les deux au moins deux fois par jour, environ trois minutes, selon les recommandations officielles.

Se brosser les dents est le premier geste de prévention que nous pouvons, tous, adopter facilement. Il est conseillé de se brosser les deux à l'aide d'une brosse à dents à poils souples, qui préserve les gencives et l'émail des dents), à l'aide d'un dentifrice fluoré qui permet de mieux prévenir l'apparition de caries dentaires.

- **L'utilisation de fil dentaire ou de brossette.**

74 % des Français n'utilisent jamais, ou très rarement, de fil dentaire ou de brossette.

Pourtant, l'utilisation d'une brosse à dents ne permet pas d'atteindre complètement les interstices entre ces dernières. Il est donc conseillé de compléter ce brossage par un nettoyage avec du fil dentaire ou des brossettes interdentaires.

- **Changer sa brosse à dents tous les trimestres.**

Il est préconisé de renouveler sa brosse à dents environ quatre fois par an.

D'après les chiffres, les Français utilisent en moyenne 1,5 brosses à dents par année et par habitant. Il est conseillé de renouveler sa brosse à dents dès que les poils de celle-ci commencent à s'effiloche.

- **Une meilleure connaissance des premiers signes de maladies parodontales.**

Les maladies parodontales sont une infection bactérienne responsable d'une inflammation des tissus de soutien de la dent. Elles sont généralement dues à une accumulation de bactéries entre les deux et à leur jonction avec la gencive. En contact avec les aliments, elles forment alors un enduit appelé plaque dentaire.

Quelques symptômes peuvent rapidement nous alerter :

- Un saignement des gencives
- Un changement de couleur de la gencive
- Un gonflement
- Une sensibilité au toucher
- Une mauvaise haleine persistante.