

# SOIS FIER DE TA BOUCHE

## CONSULTE RÉGULIÈREMENT UN DENTISTE

### POURQUOI C'EST IMPORTANT

L'une des meilleures façons de protéger votre bouche consiste à faire contrôler et nettoyer régulièrement vos dents chez un dentiste.

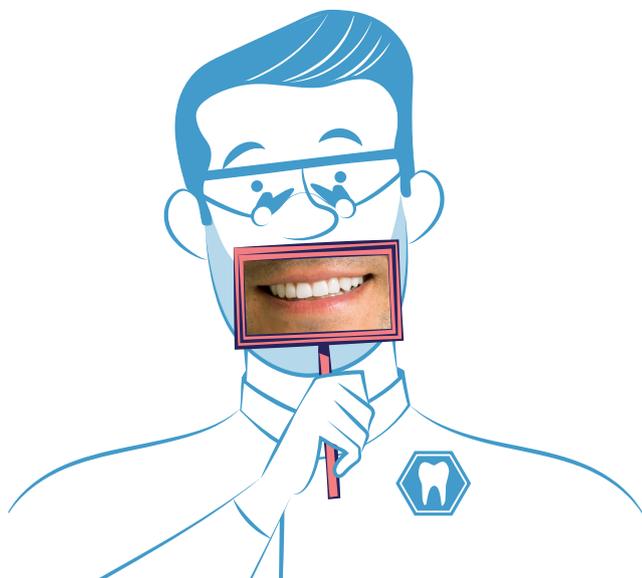
La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce. Maintenir une bonne santé bucco-dentaire a un impact positif sur votre santé générale, votre bien-être et votre qualité de vie.

#### FAIT

**Les caries représentent le problème de santé le plus fréquent dans le monde. Pourtant, elles peuvent être évitées.**

### COMMENT LE DENTISTE PEUT INTERVENIR

Le dentiste peut vous aider à garder des dents et une bouche en bonne santé. Un contrôle régulier permet à votre dentiste de détecter tout problème dentaire, de fournir un traitement en cas de besoin et d'éliminer toute accumulation de plaque dentaire, qui peut provoquer des caries ou des maladies parodontales (parodontite) en cas de négligence.



En consultant un dentiste, vous pouvez aussi apprendre à prévenir les maladies bucco-dentaires et éviter le besoin de traitement.

#### Le dentiste joue un grand rôle :

- Il contrôle vos dents, vos gencives et votre bouche.
- Il vous conseille sur la façon de maintenir une bonne santé bucco-dentaire à travers une alimentation équilibrée et faible en sucre, en évitant le tabac et en limitant la consommation d'alcool.
- Il vous montre comment garder vos dents et votre bouche en bonne santé avec de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire, y compris comment vous brosser les dents et utiliser du fil dentaire correctement.
- Il fournit les traitements nécessaires.
- Il programme votre prochain rendez-vous.
- Il vous aide à maintenir une bonne santé bucco-dentaire et générale.

# COMMENT MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE TOUT AU LONG DE LA VIE

**Pendant la grossesse :** les femmes subissent des changements hormonaux qui peuvent fragiliser leurs gencives en provoquant des gonflements, des sensibilités et des saignements. Ce phénomène est appelé la gingivite de grossesse. Consultez un dentiste au plus vite si vous souffrez de ces symptômes. Si elle n'est pas soignée, la gingivite peut entraîner des maladies parodontales plus graves.

**Enfants :** emmenez votre enfant chez le dentiste après l'apparition de sa première dent ou avant son premier anniversaire. Consultez la fiche d'information *Adopte de bonnes habitudes de santé bucco-dentaire le plus tôt possible* pour savoir comment protéger la bouche de votre enfant.



**Personnes âgées :** le risque de perte de dents, de maladie parodontale, de cancer de la bouche, de complication avec les prothèses et de malnutrition est souvent plus élevé. La perte d'une dent sans remplacement et les prothèses dentaires érodées ou instables peuvent augmenter le risque de chute, car l'articulation de la mâchoire contribue à maintenir l'équilibre. Il est donc particulièrement important de consulter un dentiste, surtout si une dent commence à bouger ou si vos prothèses ne tiennent plus correctement.

**Prends soin de ta santé bucco-dentaire pour être heureux et bien vivre**

