

Prophylaxie (extrait de l'original)

Les affections dentaires sont évitables

Les mesures de prévention, que l'on appelle « prophylaxie », peuvent permettre d'éviter les lésions dentaires. C'est profitable non seulement pour la santé, mais aussi pour le porte-monnaie. Grâce à la prophylaxie, on évite de déboursier de grosses sommes chez le médecin-dentiste.

Prophylaxie pour des dents en bonne santé :

>>Alimentation

Le sucre

Le sucre est l'ennemi principal des dents. La bouche est un milieu chaud et humide. C'est un environnement propice au développement de micro-organismes (bactéries et champignons) qui se nourrissent de résidus alimentaires. Une partie de ces micro-organismes forme un dépôt qui adhère aux dents : la plaque dentaire.

Les bactéries présentes dans la bouche absorbent surtout le sucre et le transforment en quelques minutes en acides qui endommagent l'émail et entraînent la formation de caries en cas de mauvaise hygiène bucco-dentaire.

La production d'acides commence à l'intérieur de la plaque immédiatement après le contact avec le sucre. Voilà pourquoi il faudrait éviter les collations sucrées entre les repas et se brosser les dents après chaque repas.

En clair : si vous décidez tout de même de consommer des douceurs, mangez-les en une seule fois, puis brossez-vous les dents ; les bactéries n'auront ainsi plus de sucre à se mettre sous la dent !

Prendre bien soin de ses dents (en FALC, A2)



Pour une bonne santé des dents

Personne n'aime avoir des problèmes dentaires.

Pour éviter les problèmes dentaires, il faut prendre bien soin de ses dents.

Pour cela il y a **différents moyens** de prendre soin de ses dents. Et de les protéger.
On appelle ces moyens : les **mesures de prévention**. On dit aussi : la **prophylaxie**.

Ce document vous donne des informations sur différents moyens de prendre soin de vos dents.

Ces moyens sont bons **pour votre santé**.

Ils sont aussi bons **pour votre porte-monnaie**.

Vous prenez bien soin de vos dents ? Vous les protégez bien ?

Alors vous payez **moins** chez le médecin-dentiste.

Pour protéger vos dents : différents moyens

1. L'alimentation

- **Le sucre**

Le sucre est l'ennemi n°1 de vos dents.

Dans la bouche, les champignons et les bactéries se développent facilement.

Ils se nourrissent des restes de nourriture.

Une partie de ces bactéries restent sur les dents.

Cela forme alors une plaque : c'est la **plaque dentaire**.

Dans la bouche, les bactéries se nourrissent surtout de sucre.

En quelques minutes, le sucre se transforme **en acides**.

Et ces acides attaquent l'émail.

Alors, si on ne se lave **pas** les dents directement après, une **carie** peut se former.

Conseil :

Vous voulez manger un dessert sucré ou des chocolats ?

Alors prenez ce dessert ou ces chocolats en 1 fois, **après** le repas.

Et **brossez-vous les dents après**.

Ensuite, ne mangez **plus rien de sucré** jusqu'au prochain repas.