

la fiche conseil

l'hygiène dentaire



Quoi de plus séduisant qu'un beau sourire qui n'a rien à cacher ? Tout commence dans la plus stricte intimité, par une hygiène dentaire impeccable. Ensuite seulement, croquez la vie à pleines dents !

Les différentes fonctions des dents

Les dents sont les parties les plus dures de l'organisme. Indispensables pour sectionner et broyer les aliments, elles assurent la mastication, première étape d'une bonne digestion. Elles ont également un rôle esthétique et elles participent encore à la prononciation de certains sons. La meilleure manière de préserver cet inestimable capital ? Optez pour une excellente hygiène dentaire : elle contribuera aussi bien à prévenir les caries et à protéger les gencives qu'à éviter les abcès et même certaines affections ORL.

Ce que vous pouvez faire

⊕ Brossez-vous les dents pendant au moins 3 minutes après chaque repas : un geste essentiel pour éliminer les substances nocives qui se déposent sur les dents. Si possible, brossez-les systématiquement après avoir consommé des sucreries, car le sucre est décomposé par les bactéries en acide qui attaque ensuite l'émail.

⊕ Le choix de la brosse à dents est important. Trop dure, elle risque d'abîmer les dents. Préférez-la donc douce ou medium, et pensez à la changer tous les 2 mois environ.

⊕ À côté de cela, utilisez une fois par jour du fil dentaire - ou une brossette spéciale - pour bien nettoyer les espaces entre les dents, endroits de prédilection pour les caries....

⊕ Côté dentifrices, ceux qui contiennent du fluor sont souvent recommandés, car le fluor durcit l'émail, le renforce et le rend plus résistant aux acides.

⊕ Quant au dentier, il est conseillé de le laver à l'eau courante tiède après chaque repas, à l'aide d'une brosse à dents, mais sans savon. Pendant la nuit, laissez-le tremper dans de l'eau froide.

⊕ Sans problème particulier, prenez rendez-vous 1 à 2 fois par année avec votre dentiste pour un contrôle.

⊕ Autre incontournable : un détartrage régulier, effectué par l'hygiéniste dentaire ou le dentiste, prévient l'inflammation des gencives.

Le conseil plus

La gingivite, souvent provoquée par l'accumulation de la plaque dentaire, est une inflammation des gencives. Rouges, sensibles, parfois enflées, ces dernières peuvent même saigner. En attendant de voir le dentiste, rincez-vous la bouche avec une tisane de sauge ou avec un antiseptique buccal à large spectre. Pour les soulager, massez vos gencives avec de la teinture d'arnica ou de myrrhe, et traitez-les avec une préparation au propolis ou encore au tea tree, huile essentielle aux vertus naturellement antiseptiques.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

