

Mieux connaître et prendre soin de sa bouche

Des conseils afin de préserver
la santé bucco-dentaire



Sommaire



Notre bouche, un bien précieux ! p. 4

Pour mieux connaître notre bouche



Ôtez-nous les maux de la bouche !..... p. 7

Pour tout savoir sur les maladies
bucco-dentaires et les soins



1. Brosser / 2. Manger équilibré / 3. Consulter p. 14

Pour apprendre à préserver notre bouche

NOTRE BOUCHE, UN BIEN PRÉCIEUX !

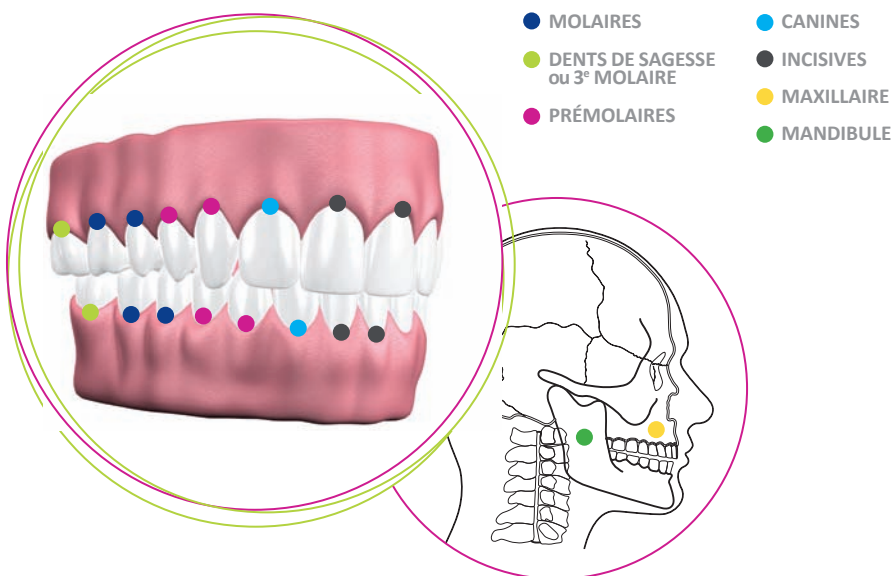
Notre bouche sert à communiquer, respirer, manger... et même embrasser ! Elle est essentielle à notre bien-être physique, social et psychologique. La connaître nous donne l'opportunité de mieux l'appréhender et d'en prendre soin.

Prévenir, repérer et soigner les pathologies bucco-dentaires permet de préserver ou retrouver une bouche saine. Ces trois actions favorisent une bonne santé générale et contribuent au maintien de notre qualité de vie. Quelques recommandations simples pour y parvenir : une hygiène adaptée, une alimentation équilibrée et des visites régulières chez un chirurgien-dentiste.

Et n'oubliez pas de sourire à la vie !

AFIN DE TOUT SAVOIR SUR NOTRE BOUCHE, PARTONS À SON EXPLORATION !

Les lèvres, les gencives, la langue, le palais et les joues sont recouverts de muqueuses roses et brillantes car enduites de salive. Les lèvres entrouvertes dévoilent les dents.



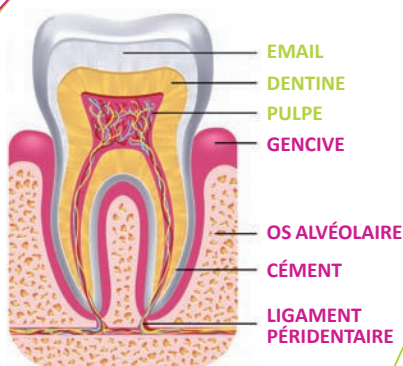


Chez l'adulte, elles sont au nombre de **32** : **8 incisives**, **4 canines**, **8 prémolaires**, **8 molaires** et **4 dents de sagesse** (molaires qui en fonction des individus peuvent être absentes). Chaque type de dent a une anatomie et une fonction spécifiques. Les incisives servent à couper les aliments, les canines à les déchiqueter, les prémolaires, molaires et dents de sagesse à les écraser.

Elles sont ancrées dans les mâchoires. La mâchoire inférieure mobile est appelée **mandibule**. La mâchoire supérieure fixe est appelée **maxillaire**.



ZOOM SUR UNE DENT



*Pour plus de détails sur la dent, reportez-vous à la rubrique "pour aller plus loin" à la fin de la brochure.

TISSUS QUI CONSTITUENT
LA DENT

TISSUS QUI CONSTITUENT
LE PARODONTE





ET LA SALIVE DANS TOUT ÇA ?

Les glandes salivaires sécrètent environ 1 litre de salive par jour. Cette dernière a un rôle très important notamment dans la lutte contre les caries. Elle permet :

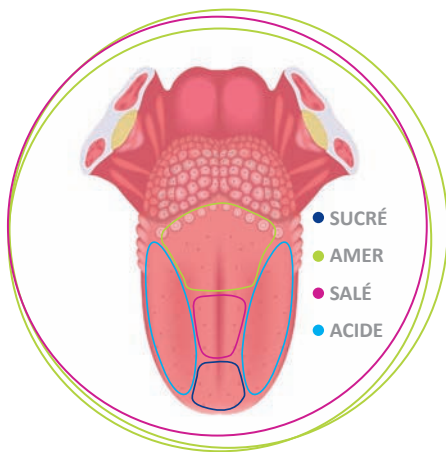
- ▶ la lubrification et la protection des tissus de la bouche,
- ▶ l'auto nettoyage,
- ▶ la digestion et le goût,
- ▶ la formation du bol alimentaire (masse d'aliments mastiqués, imprégnée de salive) et sa déglutition.

En temps normal, le PH de notre bouche est neutre. Chaque prise alimentaire crée une acidité buccale. La salive permet le rééquilibrage du PH.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La langue est un muscle. Grâce à elle, nous pouvons parler, manger et percevoir les goûts. Sans elle, nous ne distinguerions pas les saveurs !



QUAND NOTRE BOUCHE PREND DE L'ÂGE !

Au fil du temps, comme l'ensemble du corps, la bouche vieillit.

Les muqueuses s'amincissent, elles cicatrisent moins bien. La perception des goûts est modifiée. **Les dents s'usent, se colorent et se fragilisent.** La salive s'épaissit et son volume diminue. L'os alvéolaire se raréfie. La force masticatoire diminue. Le vieillissement de la cavité buccale favorise le développement des **maladies carieuses et parodontales.**

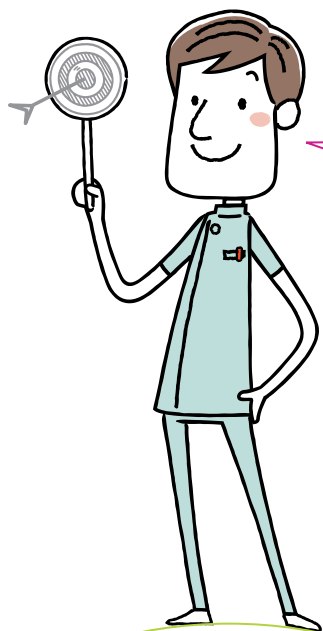


LA PLAQUE DENTAIRE

Après chaque repas, les bactéries se mélangent avec les débris alimentaires et constituent un enduit qui se dépose à la surface des dents. Il s'agit de la **plaque dentaire** ou **biofilm**.

Après quelques jours, les minéraux contenus dans la salive entraînent une solidification de la plaque dentaire. Il s'agit du **tartre**.

La plaque dentaire et le tartre sont les principaux responsables du développement des maladies bucco-dentaires que sont la **carie** et la **maladie parodontale**.



Une fois la plaque dentaire solidifiée et transformée en tartre, elle ne pourra plus être éliminée par le brossage. Un détartrage, effectué par un chirurgien-dentiste, sera alors nécessaire pour nettoyer les dents.

ÔTEZ-NOUS LES MAUX DE LA BOUCHE !

LA CARIE

Il s'agit d'une maladie infectieuse d'origine bactérienne qui provoque **une cavité dans la dent**.

La plaque s'accumule au niveau des zones de rétention des dents (collet, espaces entre les dents, sillons...).

Les bactéries présentes dans la plaque dentaire utilisent les sucres contenus dans les aliments et les transforment en acides. Cette acidité entraîne une **destruction de l'émail**. Ainsi se crée la carie qui, à ce stade, n'est pas douloureuse.



COMMENT LA SOIGNER ?

La carie est soignée par un chirurgien-dentiste. À l'aide de fraises dentaires, il élimine toute la partie atteinte et réalise différents traitements selon l'avancée de la maladie :

- reconstitution avec amalgame (« plombage ») ou résine composite,
- dévitalisation de la dent si la pulpe est infectée,
- réalisation d'une prothèse si la dent est très délabrée,
- extraction de la dent si celle-ci est trop atteinte pour être conservée.



La carie peut **atteindre la dentine**. La dent devient sensible au chaud et au froid.



Lorsque la pulpe est infectée, c'est la "**rage de dent**". Les bactéries peuvent atteindre le parodonte et entraîner un abcès au niveau des tissus qui entourent la dent. Ceci provoque de violentes douleurs.



Aux premiers stades, la carie n'est pas douloureuse ! Elle n'est donc pas perceptible.

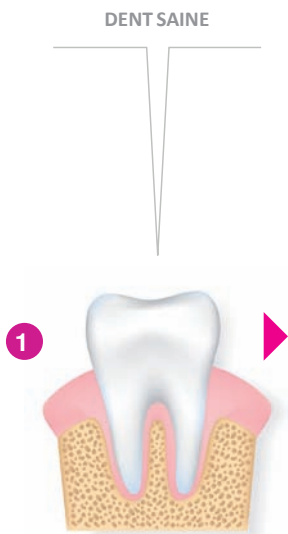
Lors d'une visite de contrôle, un chirurgien-dentiste peut la repérer et effectuer les soins au plus tôt.



ÔTEZ-NOUS LES MAUX DE LA BOUCHE !

LA MALADIE PARODONTALE

Il s'agit d'une maladie infectieuse qui **touche les tissus qui entourent la dent** (gencive, os alvéolaire, ligament périodentaire et cément).



COMMENT LA SOIGNER ?

Lorsque la maladie est superficielle, le chirurgien-dentiste élimine le **tartre responsable de la gingivite** au moyen d'**instruments à ultrasons**.

À un stade plus avancé, ce soin sera complété par un détartrage plus profond, sous gingival, afin de nettoyer les surfaces des racines dentaires et assainir le parodonte. Dans certains cas, le chirurgien-dentiste peut être amené à prescrire un traitement **antiseptique** et/ou **antibiotique**.



MALADIE PARODONTALE AVANCÉE

Elle peut évoluer sur plusieurs années en **pa-
rodontite**. Les bactéries et la plaque s'infiltrant
sous la gencive, au niveau des racines. Ceci
entraîne une **destruction de l'os alvéolaire** et
une **rétraction de la gencive**. On observe un
déchaussement des dents.



MALADIE PARODONTALE PHASE TERMINALE

Avec le temps, les dents deviennent
mobiles. À terme, la parodontite
peut conduire à la **perte des dents**
concernées.



Pour stopper la
maladie, l'hygiène
quotidienne doit
être rigoureuse...

... et un suivi
régulier doit
être effectué.



ÔTEZ-NOUS LES MAUX DE LA BOUCHE !



ZOOM SUR LES PROTHÈSES

Les prothèses permettent de reconstituer des dents détériorées ou de remplacer une ou des dents absentes. Différents types de prothèses existent :

FIXES

COURONNE

La dent abîmée est conservée. Elle est préparée pour recevoir une **couronne**.



COURONNE SUR IMPLANT

BRIDGE

Le **bridge ou pont** permet de remplacer une ou des dents absentes. Il est fixé sur les dents supports, présentes de chaque côté de l'édentement.



BRIDGE SUR IMPLANT

L'**implant** est une « racine artificielle », intégré par chirurgie dans l'os alvéolaire. Après cicatrisation, il permet de supporter tout type de prothèses : couronne, bridge et prothèses amovibles (plusieurs implants).



AMOVIBLES

PARTIELLES

Partielles, elles remplacent des dents absentes. Elles prennent appui sur les muqueuses et sur les dents restantes par des crochets.



COMPLÈTES

Complètes, elles remplacent toutes les dents d'une ou des deux arcades dentaires. Elles prennent appui sur les muqueuses.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les soins conservateurs (soins des maladies de l'émail, de la dentine et de la pulpe) sont remboursés en totalité par la sécurité sociale associée à une complémentaire santé.

Concernant les prothèses, demander un devis au chirurgien-dentiste et se renseigner auprès de votre mutuelle santé sur le taux de remboursement !

1. BROSSER / 2. MANGER ÉQUILIBRÉ / 3. CONSULTER

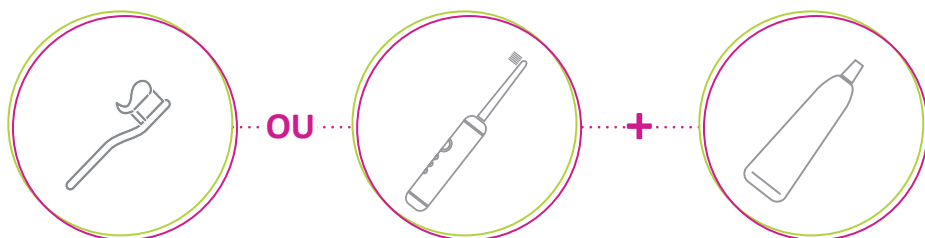
LE BROSSAGE : UN GESTE ESSENTIEL !

Il est important de se brosser les dents au minimum deux fois par jour, dans l'idéal après chaque repas, pendant 2 minutes.

► Pourquoi ?

Pour éliminer régulièrement la plaque dentaire qui s'accumule sur nos dents au fil de la journée.

► Avec quoi ?



Une brosse à dents souple (diamètre des filaments : 0,2 mm) à petite tête pour atteindre les endroits difficiles d'accès.

Électrique ou manuelle ?
Bien utilisées, les deux sont efficaces !

Un dentifrice : une faible dose équivalente à un petit pois suffit.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les dentifrices ont une action limitée pour nettoyer les dents. L'important, c'est l'action mécanique de la brosse sur les dents. Qu'elle soit électrique ou manuelle, il faut **changer de brosse tous les 3 mois** environ, quand les poils s'écartent.





► Comment ?

1

Brosser les faces externes (côté joues) des dents **de la gencive vers la dent**.



2

Brosser les faces internes (côté langue) des prémolaires et des molaires **de la même façon que les faces externes**.



3

Brosser les faces internes des incisives et des canines avec la brosse à dent positionnée perpendiculairement à l'alignement des dents, toujours **de la gencive vers la dent**.



4

Brosser les faces du dessus des dents avec un **mouvement de va-et-vient**.



5

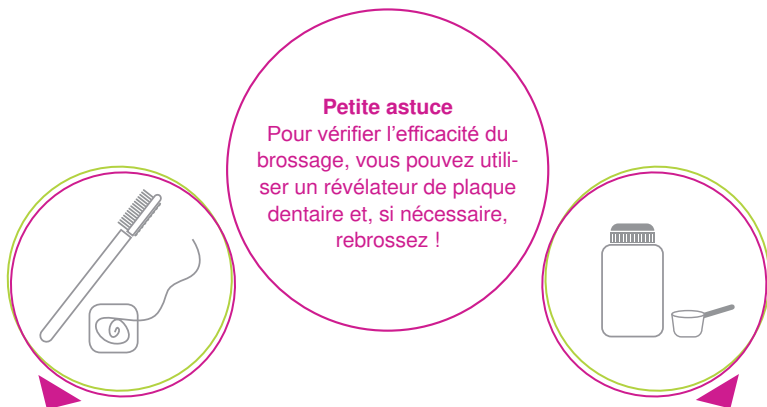
Passer sur toutes les faces de toutes les dents pendant **environ 2 minutes**. Bien rincer la bouche.

Ne pas oublier de nettoyer la langue afin d'éliminer les bactéries qui s'y accumulent et peuvent être à l'origine d'une mauvaise haleine ! Utiliser un racleur à langue ou la surface siliconée présente sur la brosse à dents.

Le soir, le brossage des dents est important. La nuit, nous sécrétons moins de salive et le risque de carie est alors plus élevé. Il est donc important de se coucher la bouche bien propre !

Au quotidien, l'utilisation de bains de bouche antibactériens est fortement déconseillée en dehors d'une prescription médicale.

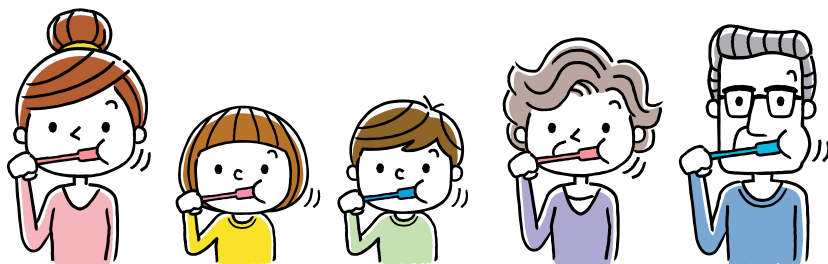
EN COMPLÉMENT DU BROSSAGE



Utiliser du **fil dentaire**, des **brossettes interdentaires** ou un **hydropulseur** (jet d'eau à forte pression) permet de déloger la plaque ou les débris alimentaires restant entre les dents.

Une cuillère à café de **bicarbonate de sodium** diluée dans un verre d'eau, en bain de bouche, peut être utilisée pour diminuer l'acidité buccale.

**Et maintenant...
tous à vos brosses à dents !**





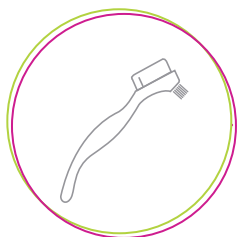
ET LA PROTHÈSE AMOVIBLE DANS TOUT ÇA ?

Pour les prothèses amovibles ou « dentiers » il est recommandé, comme pour les dents, de les brosser deux fois par jour minimum !

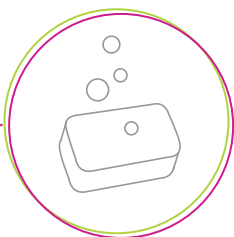
► Pourquoi ?

Pour éviter l'accumulation des bactéries et débris alimentaires à la surface de la prothèse, préserver les muqueuses et conserver la prothèse plus longtemps.

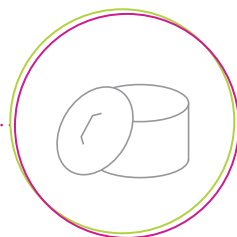
► Avec quoi ?



UNE BROSSÉ À PROTHÈSE



DU SAVON NEUTRE



UNE BOÎTE À PROTHÈSE

► Comment

Nettoyer toute la surface de la prothèse et bien la rincer avant de la remettre en bouche ! Si elle n'est pas portée, notamment la nuit, **il est déconseillé de la laisser tremper dans un verre d'eau** ! Une fois propre, conservez-la dans une boîte dédiée sur une compresse humide.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pastilles solubles pour nettoyer les prothèses ne suffisent pas ! **Il est indispensable de les brosser.**

Les porteurs de prothèse amovible doivent penser à conserver des muqueuses saines. Ils utiliseront une brosse à dents à poils très souples (0,07 à 0,15 mm) pour les nettoyer.

Petite astuce

Pour éviter de la fracturer, nettoyer la prothèse au-dessus d'un lavabo avec un fond d'eau !

1. BROSSER / 2. MANGER ÉQUILIBRÉ / 3. CONSULTER

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE = UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Une alimentation équilibrée associée à une bonne hygiène préserve la santé bucco-dentaire.

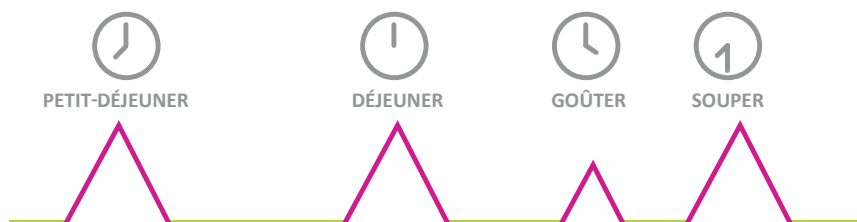
Trois points à retenir :

- manger équilibré,
- limiter la consommation de sucre,
- limiter le grignotage.

Une consommation excessive de sucre et des grignotages répétés maintiennent une acidité buccale favorable au développement des caries !

► Pourquoi ?

..... Celui qui ne grignote pas entre les repas



..... Celui qui grignote entre les repas





N'attendez pas
d'avoir mal
aux dents pour
consulter !

UN CONTRÔLE RÉGULIER = DES DENTS PRÉSERVÉES

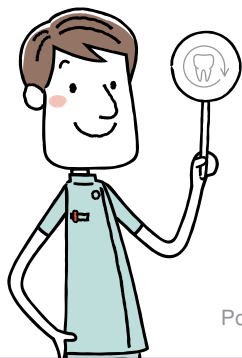
Une visite de contrôle chez un chirurgien-dentiste une fois par an est à planifier.

Cette visite permet de prévenir, de dépister et de soigner au plus tôt les pathologies bucco-dentaires.

Pour aller plus loin...

La **couronne de la dent** est recouverte d'**émail**. Ce tissu minéralisé, le plus dur du corps humain, protège la dent. La **racine** est insérée dans l'os alvéolaire. Les incisives et les canines ont généralement une seule racine, tandis que les prémolaires et les molaires en possèdent deux à quatre. La **dentine**, tissu minéralisé présent sous l'émail et au niveau des racines, est perforée de milliers de **tubulis** (micro tubes) qui communiquent avec la pulpe. La **pulpe**, qui circule dans la partie centrale de la dent, est compo-

sée de vaisseaux sanguins et de nerfs. C'est grâce à elle que nous ressentons nos dents (chaud, froid, douleur...).



La dent est entourée de tissus qui assurent son ancrage. Cet ensemble est nommé **parodonte**. On y retrouve : la **gencive** qui recouvre l'**os alvéolaire** et protège les racines, le **cément** et le **ligament périodentaire** (liaison entre la dent et l'os).

Pour visualiser ces éléments se reporter au schéma page 5.

La Mutualité Française en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

En quelques chiffres :

3 200 000

Personnes protégées

179

Mutuelles

+ de 600

Actions de promotion santé par an

+ de 430

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Bru-Sonnet
Régine, Doumerc Laurie, Garcia
Émilie et Vellas Gaëlle, responsables
et chargées de projets prévention à la
Mutualité Française Occitanie.



occitanie.mutualite.fr

