

Santé • Forme

Ayez les bons réflexes pour garder le sourire

Les dents sont un atout séduction, mais aussi le reflet de votre hygiène et un facteur essentiel à la bonne digestion. Prenez-en soin, avec les conseils du docteur Catherine Rossi-Pianel*.

Pratiquer une bonne méthode de brossage

Les dentistes sont formels : nos dents souffrent d'abord d'un mauvais brossage. Il est souhaitable de se brosser les dents après chaque repas, donc trois fois par jour et au moins trois minutes. Avec une brosse souple, procédez d'abord par mouvements circulaires, de la gencive vers la dent, pour stimuler la circulation sanguine des gencives tout en évitant de chasser les bactéries vers le sillon gingival, source d'infection. Commencez par les dents du devant, puis allez vers le fond. Sans oublier la face interne des dents, trop souvent ignorée ! L'usage d'une brosse électrique est conseillé. La tête ronde est plus petite, donc plus maniable.

Adopter le fil dentaire

C'est un geste encore rare en France. Pourtant, son passage entre chaque dent (en douceur, afin de ne pas blesser les gencives) élimine les résidus difficilement accessibles avec la brosse à dents. De quoi échapper à la transformation de la plaque dentaire en tartre cariogène.

2 brosses à dents sont achetées par an et par Français au lieu des quatre recommandées par les professionnels. Nous utilisons 3,3 tubes de dentifrices par an, au lieu des six requis.

Source : campagne nationale d'information et de prévention sur la santé bucco-dentaire, 2006.

Voir son dentiste au moins deux fois par an

N'attendez pas la rage de dents ! Un passage régulier chez le spécialiste évite les interventions graves et parfois douloureuses. Pourtant, un tiers des Français seulement voit un dentiste chaque année pour des soins préventifs**. Planifiez deux visites, au minimum, par an. Il vérifiera l'état de vos dents et, en cas de besoin, procédera à un détartrage. Ce soin, gage de bonne haleine, est indispensable tous les six à dix mois pour éviter les caries.

Mâcher et manger intelligent

À table, servez-vous des bonnes dents au bon moment : les molaires pour broyer les aliments, les incisives pour les couper. La digestion en sera facilitée. Une bonne alimentation est aussi importante pour lutter contre les caries : une partie du sucre que



nous ingurgitons est directement transformée en plaque dentaire. Bon à savoir : les sucres raffinés ou transformés (bonbons, biscuits, barres chocolatées...) sont en moyenne cinq fois plus cariogènes que le sucre roux !

Chouchouter son émail

Café, thé, soda ou vin rouge sont des concentrés de pigments qui assombrissent l'émail. Très acides, ils peuvent entraîner son érosion, phénomène qui toucherait 20% des Français. Cette usure « chimique » se caractérise par une perte d'émail invisible à l'œil nu, avec des petites craquelures. La sensibilité dentaire, synonyme de douleurs au contact du chaud et du froid, est le signe qu'il faut consulter. Deux astuces : se rincer la bouche avec un verre d'eau et utiliser un dentifrice spécial émail (peu abrasif). Quant à la cigarette,

Un bon brossage trois fois par jour favorise le maintien de son capital dentaire.

elle reste l'ennemi numéro un. Elle brunit l'émail, augmente les chances de caries en fixant la plaque dentaire, asphyxie les tissus gingivaux et accroît le déchaussement prématuré des dents. De quoi voir son magnifique sourire partir en fumée !

*Chirurgien-dentiste et auteur du DicoDent : vos dents ont des choses à vous dire..., éd. Guy Tredaniel.

**Source : Sofres (09/2004).

UTILE

La santé passe par la bouche !

C'est le slogan d'une grande campagne d'information qui débute le 6 juin dans six grandes villes (Lille, Paris, Strasbourg, Lyon, Toulouse et Rennes), où des dentistes rappelleront conseils d'hygiène et bons réflexes. Renseignements sur :

www.gsk.fr/santebouche.html

Capital Image