



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

DES DENTS SAINES

L'ESSENTIEL
EN BREF

Hygiène
buccale

L'art
du brossage

Glossaire
dentaire

Sommaire

Echantillon de lecture

Mordre la vie à pleines dents	4
Terrain idéal pour les bactéries	5
Une haleine d'enfer	6
Des caries...	7
... à la gingivite	8
Choisir sa brosse à dents	9
Le plaisir du brossage	10
Le bon dentifrice	11
Hygiène buccale au travail	12
Des snacks bons pour les dents	13
De l'importance du rinçage	14
Glossaire dentaire	15

«Une bonne hygiène buccale ne se résume pas au brossage quotidien des dents.»



Ce guide est interactif

Marche à suivre: rendez-vous sur l'App-Store ou l'Android Market pour télécharger l'application gratuite Shortcut sur votre smartphone.

Photographiez la page qui vous intéresse et découvrez d'intéressantes informations complémentaires, par exemple les méthodes les plus **efficaces de brossage** des dents, pour enfants et adultes.

Mordre la vie à pleines dents

Si les dents sont aujourd'hui un symbole de beauté, elles avaient jadis une fonction fort différente. Bien avant d'inventer le coup-de-poing, le javelot et autres instruments incisifs, l'homme pouvait toujours compter sur un autre outil «polyvalent»: ses dents. On ignore si nos ancêtres avaient déjà peur du dentiste; mais des découvertes archéologiques attestent en tout cas que la dentisterie était déjà pratiquée il y a environ 8000 ans. Des fouilles, réalisées sur le site archéologique de Mehrgarh (dans la province pakistanaise du Baloutchistan), ont permis de découvrir qu'il existait déjà des méthodes pour soigner les caries au Néolithique. Puis, au 2^e siècle av. J.-C., les savants de Mésopotamie pensèrent que les caries étaient provoquées par des vers. Le British Museum de Londres conserve d'ailleurs sur une tablette d'argile une inscription en écriture cunéiforme qui l'atteste. Si

vous avez la phobie du dentiste, évitez de songer à quoi pouvait bien ressembler les traitements en ce temps-là! Heureusement, la médecine dentaire a réalisé d'importants progrès au 20^e siècle, notamment grâce à l'introduction de l'électricité et de l'électronique dans les cabinets dentaires. Depuis quelques générations, il est normal de se brosser préventivement les dents dès la plus tendre enfance et (sous nos latitudes du moins) de corriger les mauvaises positions du maxillaire ou des dents par des mesures d'orthodontie.

vitagate.ch

Dossier complet sur l'hygiène bucco-dentaire sur www.vitagate.ch/fr/objectif_sante/sante_buccale

Terrain idéal pour les bactéries

Echantillon de lecture

Dans la bouche de bébé

Les bactéries prolifèrent à l'envi dans les milieux sombres, chauds et humides – comme la cavité buccale. Notre bouche abrite ainsi plusieurs centaines de types de bactéries, dont près de 350 sont connus. L'idée n'est certes pas très ragoûtante, mais pas de quoi paniquer pour autant. Car leur population est généralement restreinte et notre système immunitaire est parfaitement à même de contrôler leur prolifération. Ce n'est que lorsque l'hygiène dentaire laisse à désirer que des dépôts poisseux se forment sur les dents (plaque dentaire) et que les bactéries peuvent se mettre à foisonner sur la langue. Les substances nocives

Les bactéries affluent dans la bouche de bébé dès sa naissance. Et près de 250 différents types de bactéries vont s'y installer en l'espace de trois ans. Comme les bactéries responsables des caries (cariogènes) sont toujours présentes dans la bouche des parents, ces derniers devraient éviter de lécher la cuillère ou la lolette de bébé pour ne pas lui transmettre ces bactéries indésirables.

libérées par les bactéries (notamment des acides qui attaquent l'émail) peuvent alors provoquer de graves inflammations des gencives, de la cavité buccale et même du pharynx.

