



Article sur l'hygiène bucco-dentaire

Rédaction en
Spintax

11 juillet 2015

Gaelle Menez

Un bon entretien et des visites périodiques chez le dentiste contribuent à **préserver des dents et des gencives robustes**. Il est important de conseiller aux enfants les règles basiques de l'hygiène orale. Vous découvrirez dans cet article **onze conseils pour vous aider à choyer votre hygiène buccale**.

- **Brossez consciencieusement vos dents.** Le brossage devrait prendre entre deux et trois minutes.

- **Brossez-les journellement**, en réalisant un brossage doux. N'oubliez pas de changer votre brosse régulièrement.

- **Badigeonnez votre dentifrice a minima deux fois** journellement. Le moment adéquat pour se laver les dents est après avoir mangé. Equipez-vous d'un produit avec en pointe fine pour un meilleur accès aux endroits du fond.

- **Appliquez un dentifrice fluoré.** Le fluorure participe au durcissement de l'émail et minimise le risque de carie.

- **Allez voir votre dentiste périodiquement pour des contrôles.** Vous devriez également visiter votre spécialiste si vous avez un problème comme un mal de dents.

- **Restreignez les boissons acides**, car l'acide alimentaire détériore l'émail des dents, et provoque des cavités qui peuvent se révéler profondes.

- **Restreignez les mets sucrés.** Les bactéries contenues dans la plaque dentaire changent les sucres en acides. Les bonbons, les produits de boulangerie, les frites ou les raisins secs sont un choix néfastes pour les dents. Les aliments comme les oranges doivent être inclus pendant un déjeuner varié dans le but de réduire les effets préjudiciables de l'acidité composant ce type d'aliments.

- **Inversement, certains produits comme les fruits croquants amenuisent l'apport sucré**, stimulent l'émission de salive et forment une protection de choix contre les effets des acides. Les options à favoriser pour des dents saines incluent le fromage et le lait, car richement dotés en calcium et en phosphore.

- **Si vous souhaitez des dents étincelantes**, restreignez les sodas, le tabac et les aliments sombres.

- **Utilisez vos dents uniquement pour manger.** N'essayez pas d'ouvrir des objets, vous pouvez les casser.

- **Portez un protège-dents durant une activité physique** pour prémunir vos dents contre les chocs.