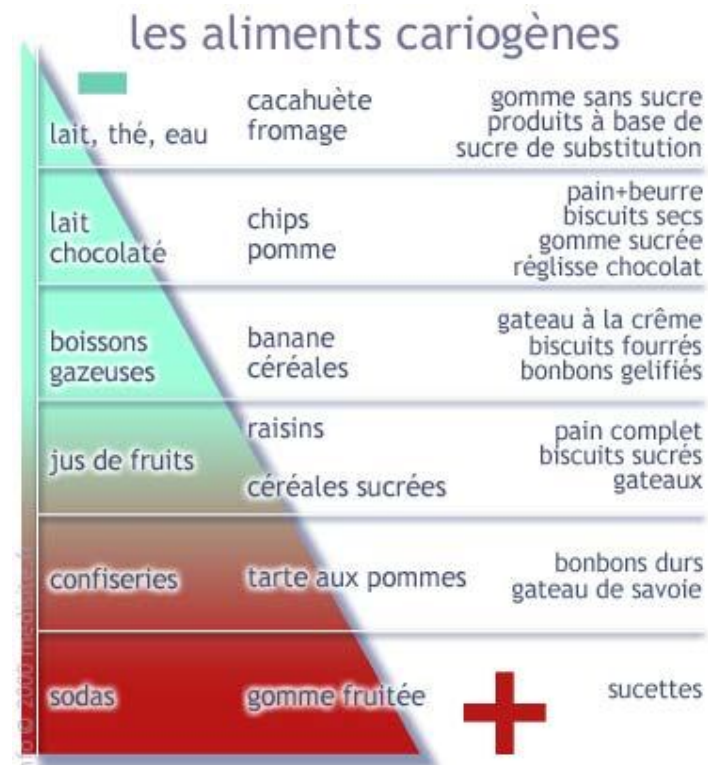


L'hygiène bucco-dentaire de l'enfant

mardi 8 mars 2005

[imprimer l'article](#) [envoyer à un ami](#) taille du texte [en discuter sur les forums](#)

La prévention de la [carie](#) dentaire débute dès le plus jeune âge.



Les aliments cariogènes

Dès l'apparition des première [dents](#) de lait, vers 6 mois, il est conseillé de les nettoyer à l'aide d'une compresse humide.

Méthode :

Vous humidifiez une compresse propre, non stérile, avec de l'eau minérale ou du sérum physiologique ; puis vous frottez légèrement toutes les faces de toutes les [dents](#), à savoir :

La face externe ou face vestibulaire en regard des lèvres et des joues, la face supérieure ou face occlusale des [dents](#) (faces masticatrices), et la face interne des [dents](#) ou face linguale ou palatine en regard de la langue pour les [dents](#) inférieures ou du palais pour les [dents](#) supérieures. Si toutefois vous décidez d'utiliser une brosse à [dents](#), veillez à la choisir souple et à tête très petite.

Dès 2 ans, une méthode de brossage adaptée doit être enseignée par les parents sous forme d'un jeu ; par exemple, le faire ensemble le soir juste avant de mettre l'enfant au lit.

Méthode :

Ce brossage se fait avec une brosse à [dent](#) adaptée : elle est destinée à la petite bouche de nos enfant ; elle doit donc avoir une tête courte, des poils souples et à cet âge, le dentifrice est très faiblement fluoré. En effet, l'excès de fluor entraîne des effets néfastes sur la santé, et à 2 ans l'enfant a tendance à avaler la pâte dentifrice parce qu'il ne sait pas se rincer la bouche.

Une fois que l'on a expliqué à l'enfant comment faire et qu'on l'a laissé faire tout seul des frottements souvent trop appuyés sur les [dents](#), il est conseillé que le papa ou la maman prenne la brosse à [dents](#) en main et assure un passage correct des poils sur toutes les faces des [dents](#) sans appuyer, le sens du brossage important peu à ce niveau, l'essentiel étant de s'assurer que l'on a éliminé le maximum de résidus alimentaires et de plaque bactérienne.

Vers 3-4 ans, l'enfant va pouvoir comprendre le sens du brossage que vous allez lui enseigner.

Méthode :

Il est essentiel de brosser toutes les faces de toutes les [dents](#). Pour cela, mieux vaut brosser les arcades du haut et du bas indépendamment l'une de l'autre, en commençant par le bout d'une arcade dentaire ; et de brosser les [dents](#) 2 par 2. Ainsi vous êtes sûr de ne pas oublier certaines dents !

Les poils de la brosse à [dent](#) sont orientés à 45 ° par rapport à l'axe des [dents](#) vers la gencive, et le mouvement se fait de la gencive vers les [dents](#) afin de décoller la plaque bactérienne qui s'accumule à la jonction gencive-dents.

Passer la brosse à [dents](#) sur la face externe des [dents](#) en allant par exemple de gauche à droite, puis revenir de droite à gauche sur la face interne des dents ; puis brosser la face supérieure masticatrice des [dents](#) dans le même sens.

A partir de 6 ans, l'enfant va utiliser le dentifrice familial et une brosse à [dents](#) type junior.

Là encore, il faut être vigilant, les enfants ont tendance à négliger leur brossage.

Il faut donc les motiver en permanence, d'autant plus que c'est l'âge où commence à apparaître les premières [dents](#) définitives.

Même chose à l'adolescence ! En fait, la règle de vie que constitue le brossage des [dents](#) doit être imposé afin que la [carie](#) et les maladies des gencives (déchaussements) ne soit plus un problème de santé publique ! D'autant plus que les [dents](#) définitives constituent un capital unique non renouvelable !

Il est conseillé de s'appliquer lors du dernier brossage de la journée, donc au moment du coucher et de s'assurer que l'enfant ne mettra plus aucun aliment dans sa bouche !

Les parents doivent instaurer des règles de vie concernant la santé bucco-dentaire de leurs jeunes enfants : Pas de biberon pour s'endormir ! - Ce syndrome du biberon provoque des dégâts souvent irréversibles sur les incisives, des caries profondes demandant parfois l'extraction des [dents](#) avec les conséquences déjà décrites. - L'idée de donner à un bébé des « douceurs » comme une tétine trempée dans un aliment sucré (miel , sucreries..) provoque des effets dévastateurs ! - Si un sirop est prescrit, le donner avant le brossage. - La succion du pouce provoque des désordres au niveau de l'éruption et de l'alignement des [dents](#), et des problèmes pour l'évolution des [dents](#) définitives. Il est difficile d'empêcher un bébé de sucer son pouce (il le fait dans le ventre de sa mère), mais cela pose problème s'il continue à le faire après l'âge de 2 ans. - Le brossage des [dents](#) fait selon une méthode et un matériel adapté est la dernière chose que fait l'enfant dans la journée.

L'hygiène bucco-dentaire de l'adulte

mardi 8 mars 2005

 [imprimer l'article](#)  [envoyer à un ami](#)  taille du texte  [en discuter sur les forums](#)

L'adulte sera ainsi concerné par l'hygiène biquotidienne des [dents](#). Pour l'adulte, la technique et l'utilisation d'accessoires de brossage sont également adaptées en fonction de la forme des [dents](#), de leur implantation, de la qualité intrinsèque de leurs gencives, de leur possibilité d'ouvrir plus ou moins la bouche.

Ce sont tous ces éléments qui vont permettre au chirurgien-dentiste de vous conseiller une technique de brossage, de l'utilisation de fil dentaire, de petites brochettes inter-dentaires, de l'utilisation d'un appareil hydropulseur qui envoie un jet d'eau puissant sur et entre les [dents](#) (bon pour le massage des gencives, mais ne décolle pas la plaque bactérienne de la surface de l'émail).





Brossette interdendaire

Quelque soit la technique de brossage conseillée et les produits utilisés, il faut retenir qu'il est essentiel de passer la brosse à [dents](#) sur la jonction gencive-dents et sur toutes les faces de toutes les [dents](#), et que seule l'action mécanique de l'extrémité des poils appelés filaments sans appuyer assure le contrôle de la plaque bactérienne.

De récentes études ont démontré que la plaque bactérienne constitue un bio-film qui va se loger contre la surface dentaire sous la gencive, et qu'elle est nourrie par la plaque bactérienne qui se développe sur l'émail.



**Orientation de la brosse à dents à 45°
à cheval sur les dents et la gencive**

En plus de provoquer des caries par la production d'acides, les bactéries vont entraîner une inflammation des gencives (saignements des gencives soit spontanément, soit au brossage) qui peut évoluer vers une maladie parodontale (déchaussement dentaire). Il faut savoir qu'un saignement gingival signe une gingivite et qu'il s'agit en général d'un état réversible par un détartrage et une bonne hygiène bucco-dentaire, alors que le stade suivant, la parodontite, peut entraîner des pertes de substances gingivale et osseuse non récupérable.



Plaque bactérienne + Inflammation gingivale



Révélateur de plaque



**Orientation de la brosse à dents à 45°
à cheval sur les dents et la gencive**

Quelque soit l'âge, il est donc fondamental pour notre bien-être et notre santé générale, d'assurer une hygiène bucco-dentaire correcte, et celle-ci dépend essentiellement de notre propre motivation même si les chirurgiens-dentistes sont là pour nous informer et nous soigner.

Les 10 commandements des dents saines

1. Préférer l'eau naturelle ou le lait aux boissons carbonatées (limonade et sodas)
2. Ne pas abuser des aliments acides
3. Privilégier les associations : pain + beurre + chocolat ; effet des lipides et des tanins qui diminue l'activité cariogène
4. Préférer le chocolat aux confiseries
5. Limiter à 5 ou 6 par jour les prises d'aliments ou de boissons glucidiques (y compris le thé et le café sucré)
6. Boire les boissons acides avec une paille
7. Finir les repas par un aliment carioprotecteur
8. Consommer un chewing-gum sans sucre après chaque repas :accélère la clairance glucidique et neutralise l'hyperactivité de la plaque bactérienne par hyper-stimulation salivaire
9. Ne pas se brosser les [dents](#) immédiatement après avoir consommé un aliment acide (l'action mécanique aggrave l'érosion),mais se rincer la bouche avec de l'eau
10. Brossage des [dents](#) avec un dentifrice fluoré