

Trucs et astuces

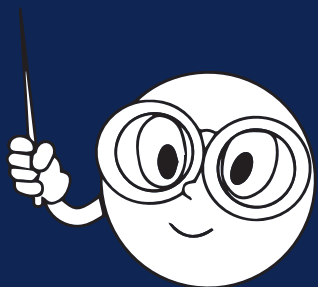
✓ Il existe plusieurs types de soins de bouche : brosse à dents manuelle, brosse à dents électrique, soins à la compresse, dentier en silicone, etc.

✓ L'entretien des prothèses amovibles est primordial pour une bonne hygiène bucco-dentaire.

✓ Le brossage du soir est le plus important.

✓ Un bon brossage c'est le temps de votre chanson préférée (3min environ).

✓ Pour l'entretien des prothèses amovibles, il est possible de les brosser à la brosse à ongles.



Réseau de Services pour une Vie Autonome

7, bis Avenue du Président René Coty | 14 000 Caen
02 31 53 97 94



Pour tout complément d'informations,
info@rsva.fr



Réalisation: RSVA, Juin 2020. Crédit ©Pixabay. Ne pas jeter sur la voie publique.

*Santé
Bucco-dentaire*

Une bonne santé commence
par une bouche saine

Questions/Réponses

? Qu'est-ce que la plaque dentaire ?

C'est un dépôt de matière composé de débris alimentaires, de bactéries, de concrétions apportées par la salive. Elle se dépose sur les dents et à la jonction avec la gencive.

? A quoi sert le brossage de dents ?

Il permet de se débarrasser des débris alimentaires, prévient l'apparition de la plaque dentaire et la prolifération bactérienne.

? Combien de fois doit-on se laver les dents dans une journée ?

Dans l'idéal, 2 à 3 fois par jour, avec le bon matériel et de la bonne façon.

? Doit-on mouiller la brosse à dents avant de l'utiliser ?

Non, la brosse à dents doit rester sèche avant son utilisation pour éviter aux fibres de se détendre.

Santé orale

L'état bucco-dentaire peut-il avoir des répercussions sur la santé en général ? OUI !

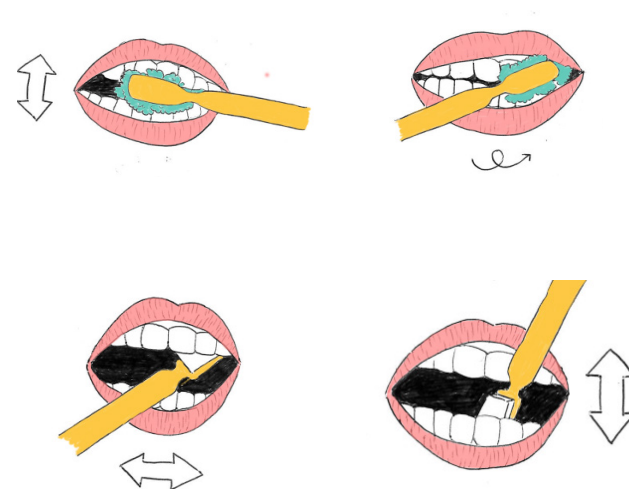
- ✓ Difficultés à s'alimenter, risque de dénutrition.
 - ✓ Douleurs, troubles du comportement. Dégradation de l'image de soi, risque de désocialisation.
 - ✓ Dégradation de pathologies existantes et apparition de nouvelles pathologies (bronchites, pathologies inflammatoires par ex. liées au risque infectieux).
- Oui, la santé bucco-dentaire est importante pour être en bonne santé !

Quels sont les facteurs d'un état bucco-dentaire dégradé ?

- ✓ Mauvaise hygiène bucco-dentaire : l'inflammation gingivale est causée par la présence de plaque dentaire puis de tartre.
- ✓ Le tabagisme.
- ✓ Certains traitements médicamenteux.

Les gestes en hygiène bucco-dentaire

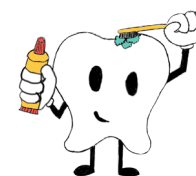
Le brossage des dents



L'entretien des prothèses

Nettoyer quotidiennement

Rincer à l'eau froide



Brosser doucement

