

De bons réflexes

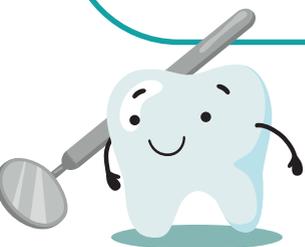
Réaliser un dépistage dentaire :

- ▶ Faire une **visite annuelle** chez le dentiste
- ▶ **Bénéficier d'un dépistage** par un dentiste, dans le MarSOINS, par exemple

Bon à savoir

Remboursement à 100 % d'un examen tous les 3 ans pour les enfants et jeunes de 3 à 24 ans, sans avance de frais.

La femme enceinte peut bénéficier d'un examen, sans avance de frais, de prévention bucco-dentaire à compter du 4^e mois de grossesse jusqu'au 12^e jour après l'accouchement.



N'hésitez pas à présenter votre document de prise en charge pour garantir la dispense d'avance de frais !

Consulter lorsque l'on a mal :

- ▶ Consulter son **dentiste**
- ▶ Pour une urgence, **appeler le 15**

Prendre des renseignements :

- ▶ Sur les **services de garde** et **services d'urgence** : cpts-anl.fr/espace-grandpublic/
- ▶ Sur les **dépistages** près de chez moi : www.lemarsoins.fr/les-marsoins/

Astuces

Pour les enfants et leurs parents



Jeu du petit train sur les molaires, la brosse passe et repasse sur les dents à l'horizontale. Sur les canines et les incisives, on dessine des ronds avec la brosse.

Une chanson de 2 minutes pour se motiver à se brosser les dents.

Placer une seconde brosse à dents dans la cuisine. Vous pourrez superviser le brossage de dents des enfants à la fin du repas, tout en vacant à vos occupations !

Pour tous

A défaut d'un brossage après le déjeuner, je bois un verre d'eau après le repas pour éliminer les résidus de sucre, d'acidité et renouveler la salive.



Découvrez l'épisode **C'est toujours pas sorcier A la découverte des dents** sur France TV - 24 min



A Vos soins



CPTS ATLANTIQUE NORD LOIRE

[lemarsoins.fr](https://www.lemarsoins.fr)

cpts-anl.fr

Merci aux professionnels qui ont contribué à la création de ce flyer.



Prévention

BUCCO-DENTAIRE

*Préserver ses dents,
C'est préserver notre santé !*

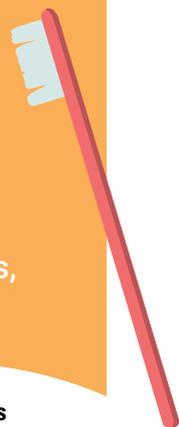


A Vos soins

De bonnes habitudes bucco-dentaire

Pourquoi ?

- ✓ Prévenir la douleur et les infections
- ✓ Éviter les caries
- ✓ Conserver de bonnes gencives fortes et stables
- ✓ Avoir une bonne haleine
- ✓ Pouvoir mâcher efficacement
- ✓ Sourire avec assurance
- ✓ Prévenir l'apparition de maladies générales cardiaques, neurologiques, intestinales, articulaires, diabète, ...

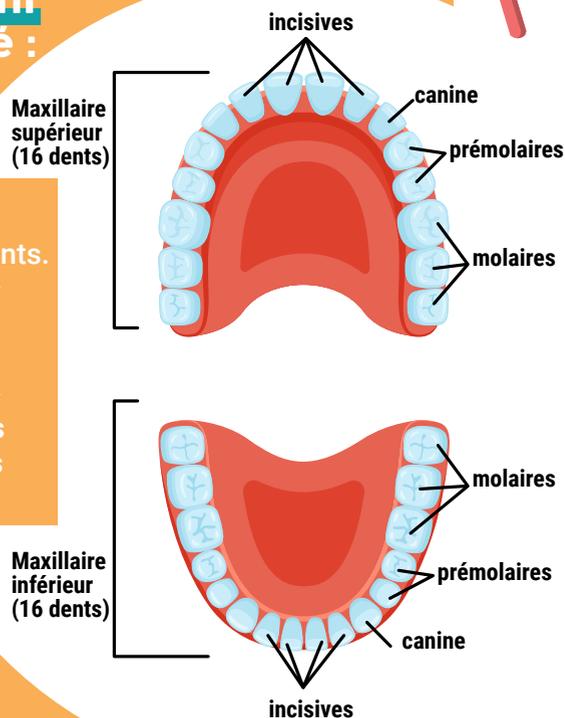


Chaque dent à son utilité :

Les 8 incisives coupent les aliments.

Les 4 canines déchiquettent.

Les 8 prémolaires et les 12 molaires broient.



Comment ?



Une excellente hygiène buccale !

Le lavage des dents, c'est :

- ▶ **Matin et soir**, le midi si possible (si un lavage doit être privilégié c'est le soir) pendant au moins **2 minutes**. Bien se rincer la bouche après le brossage.
- ▶ Dès l'apparition des premières dents. Avec une supervision par les parents jusqu'à 8-9 ans.
- ▶ Avec une **brosse à dents manuelle** à petite tête, **à changer tous les 2-3 mois**. Si possible : en alternance (1 brossage sur 2) avec une brosse à dents électrique (ou brosse à dents sonore).
- ▶ Avec un **petit pois de dentifrice fluoré** (soyez attentif au dosage du fluor). Le dentifrice n'est qu'un "savon" ; c'est l'action de brosser qui nettoie.

Une bonne alimentation !

- Préférer les aliments simples et bruts : fruits, légumes, viandes, poissons, riz, légumineuses, féculents, huiles d'olive, amandes, noix, ...
- Éviter les aliments Ultra Transformés, qui ont perdus leurs qualités nutritionnelles
- Réduire les aliments mous
- Éviter les boissons sucrées, gazeuses et acides
- Réduire au maximum la consommation de sucre sous toutes ses formes (attention, il se cache partout !)



Une bonne mastication !

Pour :

- ▶ **Produire de la salive** et permettre un **nettoyage** dentaire et gingival.
- ▶ **Améliorer le confort digestif** car la bouche est la première étape de la digestion.
- ▶ **Le goût des aliments** ! En savourant les aliments avec ses sens, on augmente le plaisir à table et on fait honneur au cuisinier.
- ▶ **Maigrir** ! Cela laisse le temps à l'estomac d'informer le cerveau qu'il est plein !

Des gencives fortes, des dents bien plantées, une langue bien placée, une posture dorsale bien verticale.



Retrouvez deux livrets sur la nutrition ainsi que les recommandations adaptées à votre âge (0-3 ans / 4-17 ans / Adultes / Sénior) :

mangerbouger.fr