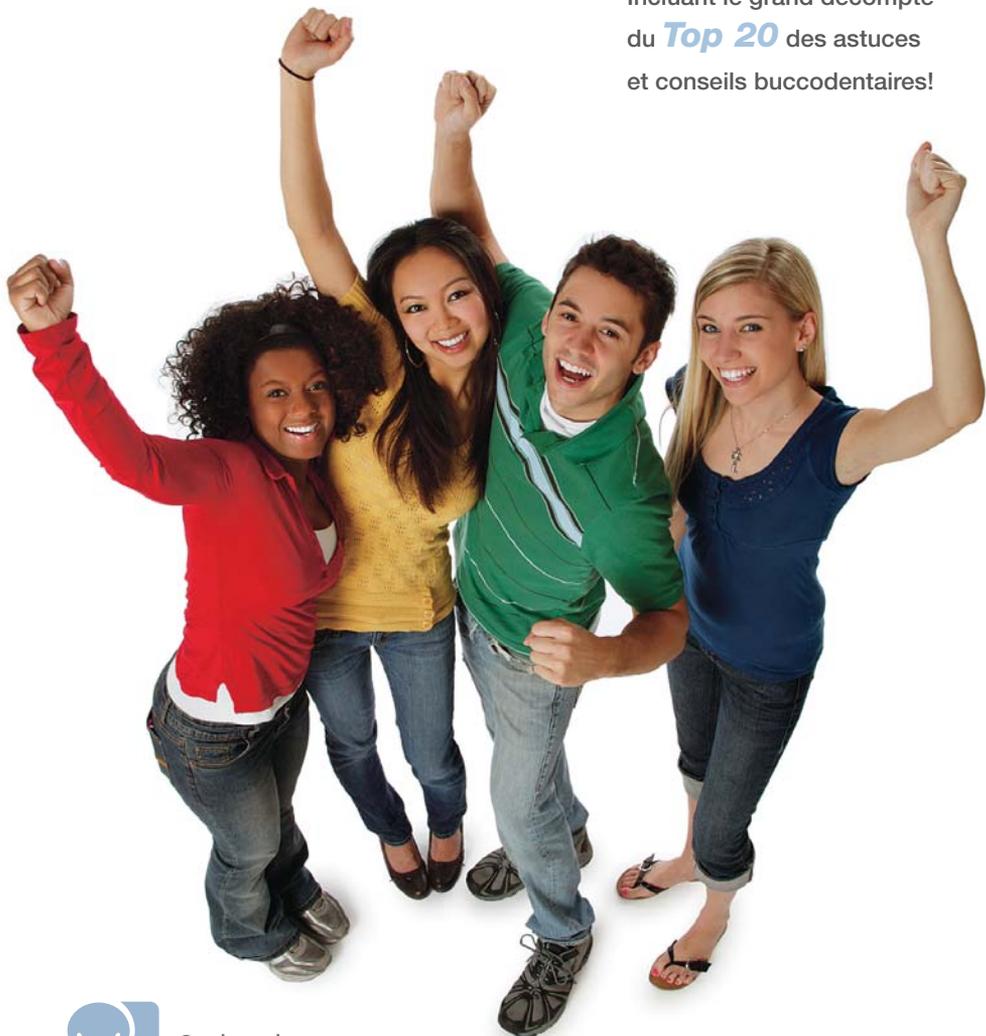


Jeunes en santé = Sourires HD!

Astuces et conseils buccodentaires de ton hygiéniste dentaire
- Pour adolescents et jeunes adultes

Incluant le grand décompte
du **Top 20** des astuces
et conseils buccodentaires!



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec

La santé buccodentaire, c'est beaucoup plus qu'un beau sourire...

C'EST LE REFLET DE TA SANTÉ.

La bouche est une porte d'entrée! Pour affirmer être en santé, il faut aussi que ta bouche le soit et c'est possible si tu portes attention à :

- ce que tu manges et bois
- ton hygiène buccodentaire
- tes habitudes de vie

On t'a sûrement déjà parlé des risques de caries ou maladies de gencives mais une mauvaise santé buccodentaire a aussi des conséquences sur :

- ton apparence
- ton estime de soi
- ta facilité à parler et prononcer
- ta capacité à bien mastiquer et bien te nourrir
- ton bien-être, sans douleur à la bouche, aux mâchoires, aux oreilles ou à la tête
- ta santé générale

TON HYGIÉNISTE DENTAIRE ET LA PRÉSENTE BROCHURE PEUVENT T'AIDER À AVOIR DES DENTS SAINES ET UN SOURIRE HD!

Cette dernière renferme des astuces et conseils sur :

- les aliments *cool/s* et moins *cool/s* pour tes dents
- l'hygiène de ta bouche en HD
- la prévention
- les visites avec ton hygiéniste dentaire
- en vrac, les secrets et confidences de ton hygiéniste dentaire



Pour débiter, voici le grand décompte du *Top 20* des astuces et conseils de ton hygiéniste dentaire!

- 1 - **Ta bouche** : c'est la porte d'entrée de ton corps! Elle mérite ton attention.
- 2 - **Jus et boissons acides** : ils rongent l'émail des dents et cette usure par érosion est irréversible. Donc, limite ta quantité.
- 3 - **Protecteur buccal** : il prévient les bris de dents durant toutes tes activités sportives en le portant.
- 4 - **Perçage buccal** : il peut avoir des conséquences néfastes sur la santé de ta bouche et ta santé générale.
- 5 - **Tabac et drogues** : l'utilisation est visible en bouche et ton hygiéniste dentaire est en mesure de répondre à tes interrogations.
- 6 - **Blanchiment des dents** : choisis de le faire en clinique dentaire afin de recevoir les meilleurs conseils possibles.
- 7 - **Mauvaise haleine** : comme 90 % des causes viennent de la bouche, l'hygiène buccodentaire quotidienne, de bonnes habitudes de vie et un nettoyage de dents par ton hygiéniste dentaire en éliminent une grande partie.
- 8 - **Gencives rouges qui saignent facilement** : lors de ton nettoyage dentaire, ton hygiéniste dentaire peut t'aider à trouver et enrayer les causes.
- 9 - **Maladies transmissibles par la bouche** : garde ta bouche en santé et exempte de lésion ou saignement. C'est une bonne façon de prévenir la transmission de maladies.
- 10 - **Grincement des dents** : il peut causer l'usure des dents et la douleur aux mâchoires, une plaque occlusale peut être une bonne solution.
- 11 - **Brossage** : brosse au moins deux fois par jour avec une brosse aux soies souples et un dentifrice au fluorure. Le brossage du soir est ton plus important.
- 12 - **Nouvelle brosse** : ne prête jamais ta brosse et change-la chaque saison ou dès que les soies en sont aplaties, usées ou contaminées suite à une fièvre ou une maladie contagieuse.
- 13 - **Soie dentaire** : utilise une fois par jour entre tes dents, pour enlever les aliments coincés et le biofilm que la brosse ne peut jamais déloger. Tu préviens ainsi mauvaise haleine, caries et maladies de gencives!
- 14 - **Langue** : nettoie ta langue une fois par jour avec ta brosse ou un gratte-langue.
- 15 - **Solution temporaire en attendant de pouvoir brosser tes dents** : rince ta bouche avec de l'eau, prends un fruit, un légume croquant ou un morceau de fromage à pâte ferme comme du cheddar.
- 16 - **Collation** : choisis les fruits, les légumes frais et le fromage. Riche en calcium, ce dernier est un aliment protecteur qui aide à prévenir la carie en diminuant l'acidité de la salive et en ralentissant l'activité des bactéries.
- 17 - **Aliments sucrés et collants** : mange-les uniquement à la fin des repas car la salive est à ce moment plus abondante et peut neutraliser les bactéries causant la carie.
- 18 - **Produits laitiers** : assure-toi d'en consommer chaque jour suffisamment.
- 19 - **Scellants** : protège tes dents ayant des crevasses en les faisant sceller si requis.
- 20 - **Visite régulière avec ton hygiéniste dentaire** : profite de son expertise et sa complicité pour toujours garder ton sourire HD!

Astuces et conseils à propos des aliments *cools* et moins *cools* pour tes dents

LE SUCRE : Y EN A PARTOUT!

Les bactéries utilisent le sucre pour produire un acide qui déclenche la première étape de la carie dentaire dans l'émail. Plus on consomme des sucres, plus la carie progresse et s'étend à l'intérieur de la dent, où se trouvent la dentine et le nerf.



Pique ta curiosité à lire l'étiquette d'ingrédients de tes aliments préférés. Si le sucre en fait souvent partie, il est préférable de les manger, ainsi que tout aliment collant, uniquement à la fin d'un repas. La salive est à ce moment plus abondante dans ta bouche et peut neutraliser les bactéries qui causent la carie.

LE SUCRE SE CACHE MÊME SOUS D'AUTRES NOMS...

Ces ingrédients sont aussi des signes que le sucre est présent :

- glucose
- fructose
- maltose
- dextrose
- miel
- sirop de maïs

Truc : comme les ingrédients sont toujours indiqués en ordre décroissant, les ingrédients apparaissant en début de liste signifient qu'ils sont présents en plus grande quantité.



Astuces et conseils en HD pour l'hygiène de ta bouche

Les changements hormonaux peuvent faire réagir tes gencives et la présence de biofilm (plaque dentaire) peut aggraver ce phénomène.

Gencives en santé

- roses et fermes



(1)

Gencives anormales

- rouges et gonflées
- sensibles et saignent facilement



(1)

Les gencives redeviennent toutefois rapidement en santé grâce à une bonne hygiène buccodentaire quotidienne.

ÇA SERA TOUJOURS UNE STRATÉGIE GAGNANTE!

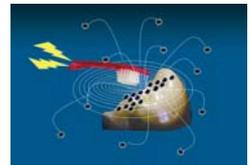
- Brosse tes dents au moins deux fois par jour.
- Choisis une brosse à dents aux soies souples.
- Rince bien ta brosse après usage et remplace-la chaque saison ou dès que les soies sont courbées, aplaties par l'usure ou contaminées suite à une fièvre ou une maladie contagieuse.
- Ne prête jamais ta brosse à dents.



(1)

LA BROSSÉ À DENTS ÉLECTRIQUE EST-ELLE PRÉFÉRABLE?

Elle peut aider à la motivation et faciliter l'hygiène dentaire particulièrement pendant les traitements d'ortho. Parles-en à ton hygiéniste dentaire et avant de te conseiller une brosse à dents électrique, elle tiendra compte de ta bouche, ton hygiène dentaire, tes traitements (comme l'ortho), ta santé et ta personnalité.



QUEL DENTIFRICE CHOISIR?

Opte pour un dentifrice contenant du fluorure et la grosseur d'un pois suffira pour chaque brossage. Grâce à sa formation et son expertise, ton hygiéniste dentaire pourra te conseiller de façon personnalisée un dentifrice avec une protection supplémentaire (antitartre ou antibactérien par exemple) si c'est requis.



(1) : Sunstar Americas Inc.

IMPOSSIBLE DE BROSSER APRÈS UN REPAS OU UNE COLLATION SUCRÉE?

Voici des suggestions efficaces :

- se rincer la bouche avec de l'eau
- mâcher une gomme sans sucre car ceci stimule la salive qui agit comme un nettoyant naturel
- croquer un céleri, une carotte ou une pomme, qui sont des aliments aidant à éliminer les débris de nourriture
- terminer le repas ou la collation par un morceau de fromage comme le cheddar



LA LANGUE AUSSI ÇA SE NETTOIE!

Les crevasses de la langue renferment des cellules mortes, du biofilm et des débris d'aliments. Pour une haleine plus fraîche, nettoie ta langue une fois par jour à l'aide d'une brosse à dents ou d'un gratte-langue.

UN ALIMENT COINCÉ ENTRE DEUX DENTS PEUT GÂCHER L'HALEINE OU UN SOURIRE SEXY...

Aucune brosse à dents ne peut nettoyer les contacts entre les dents : la carie et les maladies de gencives peuvent aussi s'y développer. Seule la soie dentaire peut compléter le nettoyage de ces contacts. Le soir avant le coucher est un moment idéal pour le faire et ça finit bien la « soie-rée »!

TRUCS POUR « CRAQUER » POUR LA SOIE ET TROUVER CE QUI TE VA!

- Fais une « dégustation » de soie dentaire et constate la grande variété :
 - fine, large, ronde ou plate
 - extensible ou résistante à l'effilochage
 - en ruban ou avec de nombreux filaments
 - à saveur de menthe, gomme ou fruits
 - blanche, rose, verte, bleue ou violette
- Teste divers modèles de porte-soie.



POUR VAINCRE LA MAUVAISE HALEINE ET ÊTRE À TON MAX!

La mauvaise haleine (halitose) peut être occasionnelle ou chronique, c'est-à-dire qu'elle persiste malgré une bonne hygiène buccodentaire. Les changements hormonaux, maladies ou médicaments peuvent modifier l'haleine. Les causes les plus fréquentes proviennent toutefois de la bouche, soit une hygiène dentaire pauvre ou un problème tel que :

- carie, abcès, tartre ou maladie de gencives
- respiration buccale, tabac et certains aliments

LE RINCE-BOUCHE EST-IL UNE BONNE SOLUTION?

Son effet est temporaire et il masque sans régler la cause. De plus, les rince-bouche contenant de l'alcool assèchent la bouche.



Astuces et conseils de prévention

TU PRATIQUES UN SPORT? PROTÈGE TON SOURIRE!

Le protecteur buccal (protège-dents) est génial pour tous les sports où il y a danger de chute ou de coup :

- il réduit les risques de commotion cérébrale
- il réduit les risques de fracture de la mâchoire ou des dents
- il diminue la gravité des blessures aux lèvres et muqueuses de la bouche



LE PROTECTEUR BUCCAL N'EST PAS SEULEMENT POUR LE HOCKEY!

Il est aussi recommandé pour les pratiques, les joutes et les compétitions : arts martiaux, baseball, basketball, bicyclette, boxe, football, handball, lutte, patin à roues alignées, planche à roulettes ou à neige, ski, soccer ou tennis.

Deux types de protège-dents sont disponibles :

- préformé disponible dans les magasins de sport
- fait sur mesure en clinique dentaire



LE FLUORURE COMME ARMURE!

Opte pour un dentifrice au fluorure car cet ingrédient est reconnu comme étant efficace contre les caries :

- il arrête l'activité des bactéries et le processus de décalcification
- il favorise la reminéralisation de l'émail

Si cela peut t'aider, ton hygiéniste dentaire pourra te conseiller une application professionnelle de fluorure.

LE SCHELLEMENT DES PUIITS ET FISSURES ET CE QU'IL PROCURE

Les agents de scellement, qui recouvrent les crevasses sur le dessus des dents, peuvent être indiqués pour :

- les deuxièmes molaires d'adulte qui poussent vers 12 ans
- les prémolaires qui remplacent les molaires de bébé entre 10 et 13 ans



Astuces et conseils pour les visites avec ton hygiéniste dentaire!

POURQUOI FAUT-IL VISITER TON HYGIÉNISTE DENTAIRE RÉGULIÈREMENT?

Même si tu brosse tes dents au moins deux fois par jour et que tu utilises la soie dentaire, certains endroits de la bouche sont plus difficiles à atteindre :



- le biofilm peut y durcir et devenir du tartre
- la carie peut s'y développer
- les bactéries peuvent causer l'infection des gencives

UNE VISITE DE PRÉVENTION AVEC TON HYGIÉNISTE DENTAIRE COMPORTE PRINCIPALEMENT :

- des questions sur ta santé, pour mieux comprendre ce qui se passe dans ta bouche
- un dépistage pour déceler :
 - les caries débutantes
 - les infections de gencives
 - les problèmes d'alignement ou de chevauchement des dents
 - les manques d'espace
 - les dents manquantes
- un détartrage qui enlève les dépôts durcis et calcifiés
- un polissage des dents qui enlève les taches et rend tes dents bien lisses
- des conseils personnalisés
- des réponses à tes questions et inquiétudes
- la planification des traitements requis suite au diagnostic du dentiste

La fréquence des visites qui t'est suggérée tient compte entre autres de :

- l'état de tes dents et tes gencives
- ton hygiène dentaire
- ta santé générale



En vrac, secrets et confidences de ton hygiéniste dentaire...

LE PERÇAGE BUCCAL : UNE PORTE OUVERTE!

Tatouages et perçages de langue, joue ou lèvres sont des expressions de la personnalité pouvant toutefois avoir des conséquences néfastes. La bouche est un milieu chaud et humide renfermant plusieurs vaisseaux sanguins et une grande quantité de bactéries.

1 ml de salive = 100 millions de bactéries!

En plus de risques d'infection, allergie, hémorragie et maladies transmises par le sang comme l'hépatite B ou C et le VIH/sida, il y a risque de déchaussement des gencives ou cassures des dents.



La bouche est une porte d'entrée pour les bactéries et les virus. En plus du brossage et de la soie, il faut :

- brosser le bijou car il peut s'y former du tartre
- nettoyer la région percée avec un coton-tige
- utiliser un rince-bouche antiseptique reconnu

L'idéal est d'enlever le bijou pendant ta routine d'hygiène dentaire ainsi que pour manger, dormir et pour tous les sports de contact.

Assure-toi aussi que ton perceur ou tatoueur respecte les normes de stérilisation.

LA BOULIMIE ET L'ANOREXIE NUISENT AUX DENTS

L'acide gastrique produit par les vomissements fréquents ronge l'émail des dents. Celles-ci peuvent ensuite être usées ou cassées, devenir sensibles et avoir besoin de réparations : obturation (plombage), traitements de canal ou couronnes.



LA « METH », LA COCAÏNE ET LES DENTS

En plus de causer de graves problèmes de santé, ces drogues et leurs dérivés ont de terribles effets sur les dents.

Les ingrédients de la « meth » (méthamphétamine), appelée aussi « rongeuse de dents », sont corrosifs. Ils donnent une couleur gris-brun aux dents qui peuvent aussi rapidement s'effriter, devenir croches et sensibles et se désagréger.



LE BLANCHIMENT : C'EST MIEUX EN CLINIQUE DENTAIRE!

Les taches de surface causées par le tabac, le café, le thé glacé et les colas peuvent habituellement être enlevées par le nettoyage de ton hygiéniste dentaire.

Tu souhaites des dents plus blanches? Les divers produits blanchissants donnent des résultats différents et l'idéal est d'en parler à ton hygiéniste dentaire, qui saura bien te conseiller sur tes choix, après avoir fait le dépistage de ta condition buccodentaire.

GRINCER DES DENTS « GRUGE » AUSSI LE SOURIRE

Grincer des dents pendant la nuit est un réflexe involontaire et inconscient appelé bruxisme. Il est observé chez 12 % des adolescents de même que 8 % des adultes et peut causer :

- de l'usure aux dents qui deviennent sensibles
- des douleurs aux mâchoires le matin



La plaque occlusale peut être une bonne solution. Cette gouttière de plastique dur est fabriquée à partir d'une empreinte des dents. Elle se place sur les dents et permet d'éviter que celles-ci s'usent en étant trop en contact par frottement pendant la nuit. Elle diminue aussi les raideurs aux mâchoires.

LE TABAC

Toutes ses formes (cigarette, cigarillo ou tabac à chiquer) créent une très forte dépendance et risquent de causer des dommages à ta santé buccodentaire et générale :

- taches sur les dents et la langue
- mauvaise haleine et maladies des gencives
- maladies cardiaques et pulmonaires
- cancer de bouche, lèvres, gorge et autres cancers

Les premiers signes des effets néfastes du tabac se manifestent dans ta bouche. Ton hygiéniste dentaire se doit de t'en informer et tu peux compter sur son aide si tu souhaites cesser.

Voici des sites intéressants à consulter :

www.lagangallumee.com

www.jarrete.qc.ca (version ado ou adulte)

vie100fumer.ca

Amateur de sensations fortes?

Tape aussi : *Corps du fumeur!*



LES DENTS DE SAGESSE (TROISIÈMES MOLAIRES) NE SONT PAS TOUJOURS SAGES...

Pour certaines personnes, ces dents sont absentes et cela n'a aucune conséquence ou signification.

Si elles sont présentes, elles poussent habituellement entre l'âge de 16 et 21 ans. Une radiographie panoramique peut être requise afin de déceler leur présence et leur position : droite, couchée ou incluse par exemple.

Ces molaires ont parfois besoin d'être enlevées :

- si elles sont mal placées ou manquent de place
- si elles risquent de causer des infections ou des douleurs
- lorsqu'elles peuvent endommager les autres dents



ORTHO + TON EFFORT = SUCCÈS MAIS... ORTHO + 0 EFFORT = ÉCHEC

L'orthodontie est formidable pour corriger :

- le chevauchement ou la mauvaise position des dents
- la forme ou l'alignement des mâchoires, qu'on appelle occlusion

Ce traitement, exigeant beaucoup de ton temps pour les rendez-vous, peut donner de superbes résultats rapidement qui te dureront ensuite toute la vie. Voici la clé pour cette réussite :



« Être bien fidèle aux instructions de ton hygiéniste dentaire et à ton hygiène dentaire! »

L'ULCÈRE (APHTE)

Cette lésion blanche entourée de rouge, non contagieuse, se développe dans la bouche, les joues ou sur la langue et les lèvres. Les causes exactes sont inconnues et seraient peut-être multiples. Cette lésion guérit normalement au bout de 7 à 10 jours et peut réapparaître à l'occasion. Pour soulager, on peut :

- rincer avec de l'eau tiède salée
- éviter les boissons et aliments acides ou épicés

L'HERPÈS

Causé par un virus visant la bouche (feu sauvage) ou la région génitale, l'herpès est contagieux et se propage habituellement en touchant directement la plaie. Il disparaît normalement au bout de 7 à 10 jours mais comme une personne infectée le demeure pour le reste de ses jours, l'herpès réapparaît périodiquement.

POURQUOI CERTAINES PERSONNES ONT-ELLES BEAUCOUP DE CARIES ET D'AUTRES PAS?

La carie est le résultat d'une combinaison de causes pouvant varier chez chaque personne, entre autres :

- émail (dureté et forme)
- bactéries de la salive
- hygiène dentaire
- alimentation

Bien qu'elle puisse être évitable si l'on agit sur ces causes, la carie demeure la maladie infectieuse, chronique et transmissible par la salive la plus répandue.

GINGIVITE ET PARODONTITE

Ces maladies de gencives, appelées parodontales, sont souvent sans douleur mais il faut se méfier de leur progression. L'inflammation des gencives (gingivite) est fréquente pendant la puberté. Si elle est non guérie, elle progresse et peut attaquer l'os sous la dent et causer une parodontite. Sans traitement, l'os qui se résorbe et le déchaussement peuvent mener à la perte des dents.

Les premiers signes sont :

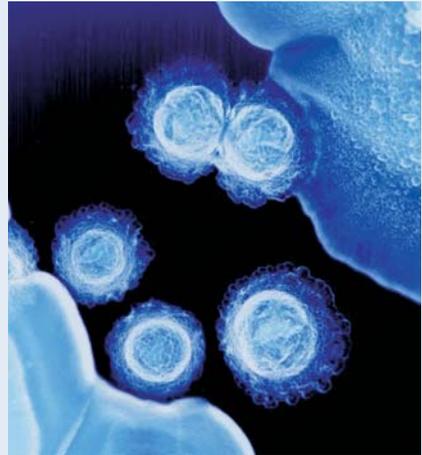
- rougeur, enflure ou sensibilité au toucher
- saignement au brossage ou avec la soie dentaire
- gencives qui se déchaussent
- mauvaise haleine persistante
- déplacement des dents ou changement dans la façon où elles s'ajustent les unes aux autres



Les bactéries de la gingivite et de la parodontite, transmissibles d'une personne à l'autre, peuvent aussi être avalées ou respirées et entraîner d'autres problèmes de santé. En contrôlant les maladies de gencives, tu préviens aussi la progression ou les complications d'autres maladies dans le reste de ton corps.

PEUT-ON TRANSMETTRE OU ATTRAPER D'AUTRES MALADIES PAR LA BOUCHE?

Plusieurs maladies incommodes mais sans gravité se transmettent par la salive : rhume, gastro et autres. Toutefois, certaines ITS (infections transmissibles sexuellement) et ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang) peuvent être présentes dans la salive et se transmettre par des coupures ou lésions à l'intérieur de la bouche. La meilleure protection est de toujours garder sa bouche en santé et exempte de saignement.



La santé buccodentaire a un impact extra sur la santé!



Ton hygiéniste dentaire est complice de ta santé et ton sourire HD!

Les hygiénistes dentaires sont convaincus de l'importance d'une bonne santé buccodentaire pour la santé, l'épanouissement et l'estime de soi. Ces spécialistes de la prévention sont toujours prêts à aider. Plus de 5400 hygiénistes dentaires exercent cette profession au Québec!

TU SOUHAITES EN CONNAÎTRE D'AVANTAGE SUR LA PROFESSION D'HYGIÉNISTE DENTAIRE?

Cette profession jeune et dynamique est axée sur la prévention et l'éducation. Les hygiénistes dentaires possèdent un DEC d'un des neuf collèges reconnus pour offrir la formation au Québec et bénéficient d'un taux de placement de près de 100 %.

Ces professionnels de la santé travaillent dans les cliniques dentaires ou dans les établissements de santé publique, où ils dépistent les maladies buccodentaires et enseignent les principes de l'hygiène buccale. Les hygiénistes dentaires utilisent des méthodes scientifiques de contrôle et de prévention (polissage, application de fluorure ou agents de scellement) et posent les actes de médecine dentaire autorisés (radiographies, détartrage et insertion de matériaux obturateurs).

Visite le site de l'*Ordre des hygiénistes dentaires du Québec* au www.ohdq.com.

