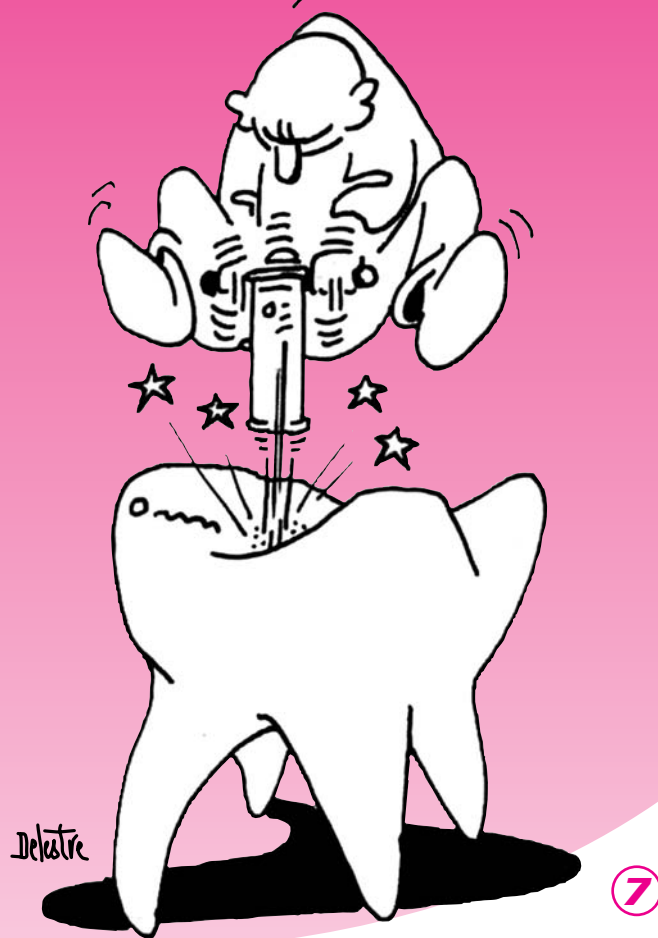


Prévenir...

les caries dentaires



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Comment prévenir les



Prendre de bonnes habitudes le plus tôt possible

1. Préférer l'eau aux boissons sucrées.
2. Eviter les grignotages au cours de la journée.
3. A chacun sa brosse à dents !
4. Ne pas consommer d'aliments ou de médicaments après le brossage.



Avant la naissance

Il est bon que la maman soigne bien ses dents, pour éviter ensuite toute transmission de microbes à son enfant.

Chez le bébé ou le tout petit

- Eviter les échanges de salive : ne pas tester la température du biberon en suçant la tétine, goûter les aliments avec une cuillère différente, éviter les bisous sur la bouche.
- Pas de biberon (contenant autre chose que de l'eau) en « libre-service », surtout la nuit, après l'âge de 3 mois.

Avant l'arrivée des premières dents

- Un nettoyage simple de la bouche et des gencives avec une compresse humide permet d'éliminer les microbes.

Dès l'éruption des premières dents

- Le brossage des dents après les repas doit devenir un rituel. Commencer tous les soirs, chez le tout-petit, puis matin et soir à partir de deux ans, et progressivement jusqu'à 3 fois par jour.
- C'est aux parents de brosser et/ou de guider l'enfant, jusqu'à l'âge de 8 ans.
- Boire avec un gobelet et préférer une alimentation en morceaux, plutôt qu'en purée, pour favoriser la mastication.



caries tout au long

Chez le dentiste, entrez sans crainte !

De 6 mois à an : faisons connaissance !

C'est l'âge de la 1^{ère} visite. La peur du chirurgien-dentiste reste un mythe puissant : mieux vaut établir très tôt une relation de confiance avec lui. Il est le professionnel le plus qualifié pour reconnaître les tout-petits qui ont le plus de risque d'avoir des caries et pour préconiser les mesures de prévention adaptées.

De 1 à 6 ans : évaluons les risques de caries

Un examen régulier permet d'anticiper les problèmes, de dépister les débuts éventuels de carie et de les traiter avant qu'il ne soit trop tard.

De 6 à 7 ans : l'âge de la petite souris

A l'âge où l'enfant perd ses dents de « devant » (les incisives), il est très important de surveiller l'arrivée de la 1^{ère} molaire définitive. C'est elle qui cumule le plus de risques : elle est plus fragile car son émail est immature, elle est souvent mal nettoyée car elle a des sillons et fissures et elle est difficilement accessible en fond de bouche.

De 6 à 14 ans : le scellement des sillons,

La pose d'une résine dite de scellement sur les 1^{ères} et 2^{èmes} molaires définitives permet d'éviter des caries sur ces dents plus fragiles et plus difficiles à nettoyer. Ce geste de prévention est pris en charge à 70 % par la sécurité sociale.

De 15 à 18 ans : l'âge du « bilan bucco-dentaire »

C'est un examen de dépistage annuel proposé gratuitement par l'assurance maladie. Dans ce cadre, les soins, la chirurgie et les radiographies sont aussi pris en charge à 100 % . Il est réalisé chez le dentiste de votre choix.

A l'âge adulte : souriez mais soyez surveillé !

- Le rythme du suivi chez le dentiste dépend de la santé de vos dents.
- Etablissez avec lui un « contrat de santé dentaire » personnalisé pour définir le calendrier de votre surveillance.
- A chaque âge, le rythme des visites est toujours guidé par le risque carieux (au minimum, 1 fois/an).

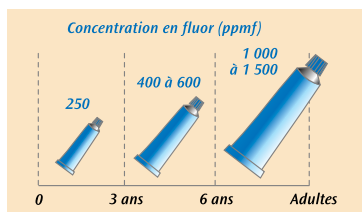
de la vie?



Brosse à dents + dentifrice : les deux outils de la prévention

Astuce ! Changer de brosse régulièrement, par exemple à chaque nouvelle saison.

● Pour les petits et les grands, la **brosse à dents** doit avoir une petite tête et des brins synthétiques et souples.



● Avant deux ans, pas plus d'une trace de **dentifrice**. Ensuite, la quantité utilisée augmente progressivement jusqu'à la taille d'un petit pois. Le dentifrice doit contenir du fluor, mais à chaque âge son taux de fluor. Lisez bien l'étiquette :

POUR LES PETITS : demandez la méthode simplifiée du brossage à votre chirurgien dentiste

POUR LES GRANDS : Une bonne technique de brossage tient en 4 temps et 4 lettres : BROS

B comme
Brosser
bas et haut
séparément

R comme
Rouleau ou
mouvement
de rotation
des gencives
vers la dent

O comme
Oblique
Inclinez
la brosse
à 45° sur
la gencive

S comme
Suivez un
trajet Faites
le tour de toutes
vos dents sans
oublier le dessus
des dents.

La prévention des caries : encore une bonne raison de faire attention à son alimentation

- A tous les âges de la vie, évitez les grignotages !
- Attention aux excès de sucres : gâteaux, soda etc.
- Méfiance ! Le sucre se cache aussi dans les aliments salés : chips, frites, biscuits salés
- Si vous buvez des boissons sucrées, prenez une paille !
- Un conseil : préférez l'eau !

Des dents sans carie tout au long de la vie

Plus les caries arrivent tôt, plus le risque de caries sur les dents définitives est important⁽¹⁾

- Les premières caries peuvent apparaître dès l'âge de deux ans, âge des « dents de lait » (dentition temporaire).
- A 6-7 ans, les premières dents définitives apparaissent. L'enfant portera donc cette dentition tout au long de sa vie d'où l'importance de la prévention de la carie.
- A 15 ans, un adolescent sur deux a au moins une dent cariée.⁽²⁾

Le risque d'avoir des caries dépend principalement de trois facteurs⁽¹⁾

- **La plaque dentaire** : c'est l'enduit blanchâtre formé par les restes d'aliments et de salive après chaque repas et sur lequel se développent les bactéries.
- **L'alimentation** : surtout les « sucres », qui facilitent la formation de la plaque dentaire, notamment s'ils sont consommés soit tout au long de la journée, soit le soir, ou de manière répétée.
- **L'individu** : le risque de caries varie selon certains éléments comme le terrain personnel et familial, la salive, la forme et la taille des dents...

La carie dentaire, c'est une vraie maladie mais ce n'est pas une fatalité !

Une carie, c'est beaucoup plus qu'un « trou » dans la dent. La cavité n'est qu'un signe de maladie infectieuse, transmissible. Les caries peuvent donc entraîner des infections mais surtout, elles peuvent s'éviter par une bonne prévention!

Sources

(1) La santé bucco-dentaire de l'enfant. Cahier de Formation Médicale Continue. Le Pédiatre, octobre 2003.

(2) Dossier de presse de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie : Le « Bilan bucco-dentaire », février 2003.

Qui contacter ?

Le chirurgien-dentiste

C'est le « médecin des dents » par excellence, mais ce n'est pas seulement un médecin traitant. Son rôle consiste avant tout à vous aider à prévenir les problèmes dentaires ou à en limiter l'importance. Ecoutez-le, ses conseils sont précieux !

Votre pédiatre ou médecin de famille

Ces professionnels de santé sont bien placés aussi pour vous conseiller et pour vous aider à prévenir les caries chez vos jeunes enfants.

Dossier réalisé en collaboration avec le Dr Dominique Droz-Desprez.
UFR d'Odontologie, 96 avenue de Lattre de Tassigny
BP 3034, 54012 Nancy Cedex



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : • Développer la prévention en matière de santé • Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : • Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel • Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents, contacter notre site : www.ffsa.fr