



## La prévention : 3 facteurs ! (à vos postes !)

### Les dents !

- La santé de vos dents, est un minimum pour avoir une **bonne santé générale** : bien mastiquer, c'est bien digérer : le minimum est de tout faire pour conserver vos dents : les faire vérifier tous les ans, **les soigner pour les sauver** !
- une vérification par un chirurgien-dentiste performant, qui saura dépister les maladies et problème **AVANT** que ça fasse mal, pour soigner en douceur, est indispensable
- les anciens faisaient soigner leurs dents seulement quand il y avait douleur ou casse : beaucoup de dents ont été perdues car trop tardivement soignées : **n'attendez pas d'être gêné pour consulter**
- avoir toutes ses dents est important pour **une bonne santé générale, beaucoup de maladies** sont dues ou amplifiées par des problèmes dentaires
- si vous avez un émail fragile, des conseils et traitements existent pour renforcer l'émail : c'est de la **prévention à 100%**



### le facteur brossage

- une minute minimum par mâchoire : **chronométrez** !
- **de la gencive vers la dent**, 3 fois par dent, **méthodiquement** : faire tout le haut puis tout le bas, les faces externes puis interne, ne rien oublier, terminer par les faces du dessus
- le **dentifrice** n'a pas beaucoup d'importance, sauf pour des situations précises, que le dentiste dépiste, c'est un peu comme le savon, il n'y a pas de mauvais,
- **l'important : c'est surtout la brosse, la durée du brossage et l'assiduité qui compte** : y penser aujourd'hui pour garder ses dents plus tard...
- brosse souple, pas les autres dures ou médium qui agressent vos gencives, abiment l'émail, rendent sensibles les dents au froid...



### le facteur alimentaire

- les caries et les problèmes de gencive sont dû à la **fermentation des sucres** qui ne sont pas brossés dans les **10 minutes après une prise alimentaire...**
- **grignoter** entre les repas remet en marche tout votre système digestif, ça fatigue... et c'est hautement cariogène
- **mangez en 3 fois, mangez bien** et brossez juste après le repas
- **entre les repas, seuls l'eau et les cafés et thé sans sucre sont sans risque**, tout le reste contient des sucres, donc agressent vos dents par l'acidité qui s'en suit...
- **laissez votre système digestif digérer, puis se reposer** avant de remanger...
- bien manger le matin, très copieux pour tenir jusqu'à midi, remanger copieusement le midi et le soir manger léger
- bien sûr, **le tabac** est très mauvais pour vos gencives : il **diminue la circulation du sang** dans vos gencives : elles se défendent moins bien contre les microbes... vous risquez un déchaussement... c'est une maladie indolore... mais grave : on perd ses dents !!

