

Un guide rempli
de conseils pour
une bonne
hygiène
bucco-dentaire



Comment est faite une dent ?

Racine

Gencive

Pulpe

Cément

Os alvéolaire

Émail

Dentine

Couronne

Colgate


SOCIÉTÉ
DE
MÉDECINE
DENTAIRE
asbl

La partie visible de la dent est *la couronne*.

La partie située dans l'os, sous la gencive, est *la racine*.

La limite entre la couronne et la racine est appelée *collet*.

Recouvrant toute la couronne, *l'émail* est le tissu le plus dur de l'organisme.

Plus fragile que l'émail, *la dentine*, située sous celui-ci, constitue la majeure partie de la dent. C'est elle qui donne à la dent sa couleur.

Située au centre de la dent, *la pulpe* constitue sa partie vivante. Riche en fibres nerveuses et en vaisseaux sanguins, elle donne à la dent sa vitalité et sa sensibilité.

Le cément est la couche de tissu dur qui recouvre la racine.

L'os alvéolaire est la partie dans laquelle viennent se nicher les dents. Il fait corps avec l'os des mâchoires.

La gencive adhère à l'os et enveloppe chaque dent au niveau du collet. Elle assure l'étanchéité entre l'os alvéolaire et le milieu buccal.

Comment se forme une carie ?

Au cours de la journée, les millions de bactéries qui vivent naturellement dans notre bouche se mêlent aux protéines salivaires et aux restes alimentaires. Ce dépôt se dépose ensuite sur nos dents pour former la plaque dentaire. Si nous ne nous brossons pas régulièrement et correctement les dents, la couche de la plaque dentaire deviendra de plus en plus épaisse et dure.

Tout au long de la journée, les bactéries de la plaque sécrètent des enzymes. Ces dernières ont pour effet néfaste de transformer le sucre contenu dans les aliments en acide. Cette acidité dissout ensuite les minéraux du tissu dentaire (émail et dentine), ce qui le rend plus poreux et perméable, favorisant ainsi l'apparition d'une carie.

Colgate




SOCIÉTÉ
DE
MÉDECINE
DENTAIRE
asbl

Un petit trou qui peut faire de gros dégâts !

Les caries naissantes sont souvent invisibles et indolores. Seules des visites régulières chez le dentiste permettent de les détecter et de les soigner avant qu'elles ne soient douloureuses et trop volumineuses. Plus on attend, plus la dent se fragilise et plus les dégâts deviennent irréversibles. En outre, le dentiste peut jouer un rôle préventif en scellant les sillons des dents avec une résine, renforçant ainsi la partie la plus sensible à la carie.

Les caries non traitées évoluent en formant une cavité, ce qui entraîne une destruction progressive de la dent : d'abord l'émail, ensuite la dentine et enfin la pulpe. Lors de la dégradation de la dentine, la dent commence à être douloureuse. La destruction de la pulpe est appelée pulpite, ou encore "rage de dents". Outre les très fortes douleurs qu'elle occasionne, la pulpite peut aussi dégénérer en abcès. Le traitement dentaire devient alors bien plus lourd: la dent fragilisée nécessitera le plus souvent la pose d'une couronne pour la renforcer.

Comment prévenir les caries ?

Colgate



Adoptez de saines et bonnes habitudes !

- *Accordez-vous le temps de prendre de vrais repas* (petit-déjeuner, déjeuner, dîner). Limitez la consommation d'aliments cariogènes (qui favorisent l'apparition des caries) tels que les boissons sucrées et les friandises. Évitez aussi de grignoter entre les repas.
- *Prenez le temps de bien mastiquer !* En effet, la mastication stimule la sécrétion salivaire qui mène naturellement une action contre les caries.
- *Brossez-vous les dents au minimum deux fois par jour* pour éliminer la plaque dentaire. *Utilisez un dentifrice au fluor.* En effet, le fluor agit au contact direct des dents : c'est pourquoi son utilisation s'est naturellement imposée dans les dentifrices. Comme les enfants avalent souvent une partie du dentifrice, des dentifrices avec un faible taux de fluor (500 ppm max) ont spécialement été conçus pour eux. Dès l'âge de 6 ans, le dosage idéal se situe entre 1000 et 1500 ppm.
- *Rendez visite à votre dentiste de manière préventive,* deux fois par an. N'attendez jamais d'avoir mal pour le consulter.

Qu'est-ce que le tartre ?

Souvent confondu à tort avec les colorations provoquées par le tabac, le café, le thé ou le vin, le tartre est en fait un dépôt de plaque dentaire calcifiée. Si la plaque dentaire n'est pas éliminée régulièrement et soigneusement, elle se minéralise et durcit. C'est souvent le cas dans les zones difficiles à nettoyer.

Colgate




SOCIÉTÉ
DE
MÉDECINE
DENTAIRE
asbl

Pourquoi éliminer le tartre ?

- 1 Le tartre encourage la formation de plaque dentaire.
- 2 Rugueux et poreux, il empêche une bonne élimination de la plaque dentaire par le brossage.
- 3 Il peut provoquer des problèmes de gencives, tels que la gingivite ou la parodontite. Notons que la parodontite est une destruction des tissus de soutien de la dent et de l'os alvéolaire.

Comment l'éliminer ?

Le tartre s'accumule avec le temps et doit être *régulièrement éliminé* (deux fois par an en moyenne).

- Votre dentiste peut effectuer un détartrage, qui va permettre de restaurer un environnement sain pour les dents et l'ensemble des tissus qui les soutiennent.
- Selon la rapidité avec laquelle le tartre se constitue dans votre bouche, votre dentiste définira la fréquence de vos séances de détartrage.
- Les tests cliniques le prouvent : en utilisant *Colgate Total*, vous prévenez la formation du tartre. *Jusqu'à 55% de tartre en moins.*

Une inflammation de la gencive, c'est grave ?



Colgate



Comment reconnaître une inflammation de la gencive ?

L'inflammation de la gencive ou gingivite peut être provoquée par l'accumulation de plaque dentaire. Agressée, la gencive devient rouge, gonflée, lisse et saigne lors du brossage.

Ça peut le devenir !

En effet, une gingivite non traitée peut évoluer en parodontite. La racine est alors mise à nu et vous risquez le déchaussement des dents, qui à terme peut signifier leur perte.

Ainsi, une gingivite est un signal d'alarme qui doit être pris au sérieux.

*Consultez **toujours** votre dentiste en cas de saignement
des gencives !*

Qu'est-ce que la sensibilité dentaire ?

Beaucoup d'adultes souffrent de sensibilité dentaire. Mais d'où provient-elle ? En fait, le contact du chaud ou du froid ainsi que les hautes concentrations en sucre peuvent modifier les flux liquides des tubules microscopiques (microcanaux) de la dent. Une telle modification provoque une stimulation du nerf, qui est à l'origine de la sensibilité dentaire.

Colgate



Comment y remédier ?

En utilisant d'une part une brosse à dents à poils souples, d'autre part un dentifrice spécialement conçu pour dents sensibles.

Le dentifrice *Colgate Sensitive* au Citrate de Potassium agit en créant un écran de protection. Cet écran procure un apaisement rapide de la sensibilité dentaire. Utilisé régulièrement, *Colgate Sensitive protège à long terme contre la sensibilité dentaire*. C'est cliniquement prouvé. En outre, Colgate Sensitive procure une sensation de fraîcheur grâce au goût mentholé de son gel bleu à rayures blanches.

Colgate Sensitive existe en 3 variétés : *Colgate Sensitive Rayures Fraîches*, *Colgate Sensitive Blancheur*, qui redonne aux dents leur blancheur naturelle et *Colgate Sensitive Multi Protection* qui vous offre une protection complète des dents et gencives.



Comment préserver la **santé** de vos dents?

Un brossage régulier de deux minutes, deux fois par jour (le matin après le petit-déjeuner et le soir avant de vous coucher) est le meilleur moyen pour préserver la santé de vos dents.

Colgate



Le brossage : adoptez la bonne méthode.

Le brossage est indispensable pour éliminer la plaque dentaire, pour aider à lutter contre l'apparition de caries et pour éviter les problèmes de gencives.

- Brossez la mâchoire *du haut et du bas séparément*.
- Procédez par petits *mouvements rotatifs* pour brosser les dents et les gencives.
- Inclinez votre brosse à *45°* vers la gencive.
- Brossez les *3 faces de chaque dent* : interne, externe et surface de mastication.
- *Brossez la langue* pour avoir une bonne haleine et éliminer les bactéries.
- Utilisez du *fil dentaire* régulièrement.

La brosse à dents : l'outil indispensable

Préférez une **petite tête** pour atteindre facilement les dents du fond.

Les **poils** doivent être **souples**, arrondis et de différentes longueurs pour brosser efficacement et se glisser dans les interstices sans irriter la gencive.

Une brosse à dents n'est pas éternelle, **changez-la** tous les deux ou trois mois au plus tard et après avoir été malade (grippe, angine, ...) ou dès que les poils sont ébouriffés.

N'oubliez pas qu'une brosse à dents même rincée, est chargée de bactéries. Une brosse à dents **ne se prête donc pas**.

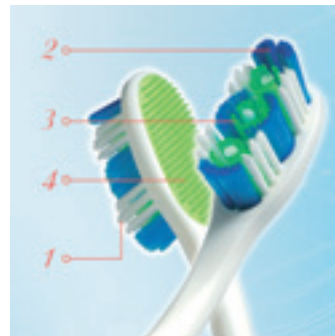


Colgate


SOCIÉTÉ
DE
MÉDECINE
DENTAIRE
asbl

La brosse à dents 360°: pour un nettoyage complet de la bouche

Sa conception unique combine divers éléments innovateurs qui assurent un nettoyage efficace et performant de la bouche :



- 1 Ses poils effilés de différentes longueurs assurent un **broassage optimal entre les dents**.
- 2 Les endroits difficilement accessibles sont nettoyés en profondeur grâce à **sa pointe nettoyante**.
- 3 Ses lamelles souples arrondies en caoutchouc **polissent les dents** pour les rendre lisses et procurer une sensation de propreté extrême.
- 4 Un petit **brosse-langue** permet de retirer les bactéries de la langue et les parois internes des joues.

Des études cliniques ont déjà démontré que la brosse à dents 360° élimine plus de plaque qu'une brosse à dents manuelle classique, et jusqu'à 96% de plus de bactéries responsables de la mauvaise haleine.

Colgate Total, grâce à son système unique, vous protège jusqu'à 12 heures.



Colgate Total est le seul dentifrice qui prouve, par des études cliniques publiées, qu'il protège non seulement au-dessus mais aussi en dessous du sillon gingival.

Colgate



La formule brevetée de Colgate Total offre une protection jusqu'à 12 heures, contre :

- les attaques acides ;
- la plaque dentaire ;
- le tartre ;
- les problèmes de gencives.

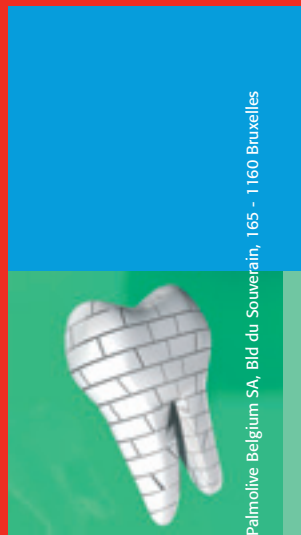
Colgate propose également 2 autres variétés de dentifrice Colgate Total :

Colgate Total Blancheur offre la même protection longue durée que Colgate Total, la blancheur vous est offerte en plus. Ce dentifrice restitue en toute sécurité la blancheur naturelle des dents en éliminant en douceur les taches présentes à la surface de vos dents.

Colgate Total Action Fraîcheur vous offre la protection longue durée de Colgate Total, ainsi qu'une haleine fraîche jusqu'à 12 heures.

Ce guide vous est offert par la Société de Médecine Dentaire a.s.b.l.
et Colgate dans le cadre du Mois de l'hygiène dentaire.

Nous souhaitons longue vie à vos dents !



À la recherche
d'informations
supplémentaires sur
l'hygiène dentaire ?
Surfez sur www.colgate.be
ou www.dentiste.be

