



**MUTUALITÉ SOCIALISTE
DU BRABANT**

Publié sur *FMSB* (<https://www.fmsb.be>)

News > Que savez-vous des soins dentaires ?

Que savez-vous des soins dentaires ?

30/01/2020



Une dentition belle et forte demande de l'attention et des soins. Malheureusement, nous ne faisons pas toujours ce qui est bon pour nos dents. Que savez-vous des soins dentaires ? Testez vos connaissances !

Il ne faut aller chez le dentiste qu'en cas de problèmes dentaires.

Faux : Comme on dit toujours, il vaut mieux prévenir que guérir. Une visite préventive chez le dentiste permet d'éviter petits maux et problèmes. Allez au moins 1 fois par an chez votre dentiste. Cette visite annuelle a en outre un avantage financier : en allant au moins une fois par an chez le dentiste, vous bénéficiez l'année suivante d'un meilleur remboursement de certaines prestations de soins dentaires. Quant aux jeunes enfants, il est préférable d'y aller deux fois par an.

IL EST RECOMMANDÉ DE SE BROSSER LES DENTS AU MOINS 2 FOIS PAR JOUR.

Vrai : Il est important de se brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant minimum 2 minutes afin d'éliminer la plaque dentaire. Le soir en particulier, il ne faut jamais oublier de se brosser les dents, afin d'éviter la formation de tartre durant la nuit.

TOUS LES DENTIFRICES OFFRENT UNE PROTECTION SUFFISANTE AUX DENTS.

Faux : Il est important de tenir compte de la teneur en fluor du dentifrice et de l'âge de la personne qui l'utilise. A partir de 6 ans, il est recommandé d'utiliser un dentifrice au fluor. Les enfants plus jeunes doivent de préférence utiliser un dentifrice dont la teneur en fluor est limitée. Veillez également à ce que les jeunes enfants n'avalent pas le dentifrice.

SI VOUS VOUS BROSSEZ BIEN LES DENTS, LE FIL DENTAIRE EST SUPERFLU.

Faux : Même en cas de brossage adéquat et minutieux, le fil dentaire est important pour éliminer rapidement et efficacement la plaque dentaire. Utilisez du fil dentaire, une petite brosse ou un cure-dent spécial pour éliminer la plaque dentaire. Il est préférable de passer le fil dentaire avant de vous brosser les dents, afin que le fluor du dentifrice accède parfaitement entre les dents.

IL EST PRÉFÉRABLE DE REMPLACER SA BROSSÉ À DENTS TOUS LES 3 MOIS.

Vrai : Remplacez votre brosse à dents régulièrement. Utilisez de préférence une brosse à dents électrique dotée d'un embout rond car elles effectuent des mouvements beaucoup plus nombreux et précis, qu'il n'est pas possible de reproduire manuellement.

EN LIMITANT LE NOMBRE DE REPAS PAR JOUR, VOS DENTS SONT MISES À MOINS RUDE ÉPREUVE.

Vrai : La restauration de l'émail dentaire demande du temps et du repos. C'est la raison pour laquelle il est préférable de limiter le nombre de repas à maximum cinq par jour. Les dents ne sont ainsi pas en contact répété avec des aliments nocifs pour l'émail (pensez aux aliments riches en sucres et en acides).

LA BOISSON LA PLUS « RESPECTUEUSE DE LA DENTITION » EST L'EAU.

Vrai : L'eau est en effet bonne pour les dents. Elle présente un taux d'acidité très faible et est dès lors parfaitement inoffensive pour les dents. Les boissons rafraîchissantes, les jus de fruits et autres boissons acides ou contenant du sucre doivent être évités autant que possible car elles attaquent l'émail dentaire ! Ne soyez pas dupe, même si les boissons light ne contiennent peu ou pas de sucre, leur teneur en acide est par contre très élevée.
