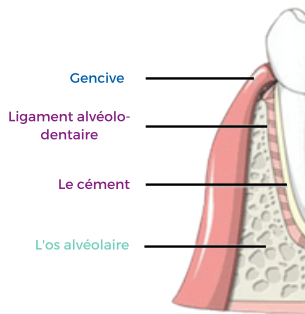


# COMMENT GARDER DES DENTS SAINES ?

Les tissus de soutien des dents (parodonte) sont constitués de :

La gencive est la partie de la muqueuse buccale qui forme un manchon étanche autour de chaque dent.

Elle recouvre également l'os alvéolaire. Sa jonction avec les dents étant très étroite, elle permet ainsi d'empêcher les microbes de pénétrer dans le logement de la dent, l'os alvéolaire.



Une gencive saine est de couleur rosée de texture « en peau d'orange », elle ne saigne pas au contact.

Le cément recouvre les racines des dents et leur permet de s'attacher au ligament alvéolo-dentaire.

## LA GINGIVITE

En cas de mauvaise hygiène bucco-dentaire, une inflammation de la gencive peut s'installer : c'est la gingivite.

- Elle est provoquée par la libération des toxines produites par les bactéries de la plaque dentaire.
- Une gencive malade gonfle, devient rouge foncé, douloureuse et saigne au moindre contact : en se brossant les dents, en croquant dans une pomme, etc.
- Sans traitement elle peut dégénérer en déchaussement et peut aboutir à la perte des dents.

La gingivite peut aussi être favorisée par certaines situations : une grossesse, le tabagisme, le diabète. Elle peut aussi trouver son origine dans des dents mal positionnées ou du fait d'une carie non soignée.

## LA PARODONTITE

Un mauvais état bucco-dentaire peut être à l'origine de complications d'infections plus profondes des tissus de soutien de la dent.

La parodontite, maladie des tissus de soutien de la dent, peut avoir aussi des répercussions sur l'état de santé général si elle n'est pas traitée : mauvais contrôle de la glycémie pour les personnes atteintes de diabète ; infections cardio-vasculaires, pulmonaires ou d'autres parties du corps.



## COMMENT GARDER DES DENTS SAINES ?

- Nettoyer toutes les faces de toutes les dents au moins deux fois par jour avec l'outil et la méthode adaptés (une brosse à dents manuelle ou électrique, fil dentaire ou brossettes dentaires.)
- Demander conseil à votre chirurgien-dentiste.
- Réaliser un détartrage suivi d'un polissage chez son chirurgien-dentiste une à deux fois par an.
- Limiter sa consommation de café, thé, vin.
- Limiter la consommation de sodas, d'aliments acides (agrumes, mangue...) ou abrasifs. Sinon préférer l'utilisation d'une paille.
- Éviter de fumer.



L'hygiène bucco-dentaire est indispensable pour garantir le maintien de la dentition en place.

Pour garder des gencives en pleine santé, il est primordial d'éliminer la plaque dentaire, biofilm formé par les bactéries et principale responsable des inflammations des gencives.

Vous pouvez en discuter avec votre chirurgien-dentiste qui peut vous prescrire un traitement de substitution ou vous orienter vers une consultation spécialisée pour vous aider à renoncer au tabac.

# COMMENT CONSERVER SA TEINTE DE DENT ?

La teinte de nos dents définitives est constituée par la combinaison de la couleur de la dentine (ivoire), le tissu dur de la dent, et celle de l'émail qui la protège.

Ces deux constituants de la dent ont leur propre teinte



- L'émail de couleur blanc nacré est plus ou moins transparent selon son épaisseur.
- La dentine, de couleur ivoire

La blancheur reste relative car elle résulte du contraste des dents avec la teinte de la peau ou encore la couleur des gencives.

## LA COLORATION INTERNE



est déterminée par les gènes tout comme l'évolution de la dentition en fonction de l'âge.

Qu'est-ce qui altère la coloration des dents?

- Le temps : les dents paraissent plus jaunes, l'usure naturelle de l'émail rend la dentine plus visible par transparence.
- Les aliments acides : contribuent à l'érosion de l'émail (ex : les agrumes ou le vinaigre )
- Les grincements ou chutes, responsables de fissures et microfissures de l'émail qui constituent un endroit de dépôt idéal qui assombrit la dentition.
- Les bactéries, salive et restes alimentaires forment un film qui se solidifie à la base des dents : le tartre qui donne un aspect grisâtre à la base des dents.
- Une consommation régulière de vin, de café, de thé et certaines épices produisent une coloration externe par dépôt en surface.
- Certains médicaments en particulier une famille d'antibiotiques appelée tétracycline, ne sont plus prescrits chez la femme enceinte et le jeune enfant parce qu'ils occasionnaient une coloration interne en strates de la dent.
- Certains bains de bouche à base de Chlorexidine en usage prolongé peuvent modifier la flore bactérienne et entraîner une coloration sur les dents.

La consommation de produits fumés comme le tabac ou le cannabis engendre également une coloration.



# LES BONS GESTES

Une bonne hygiène bucco dentaire permet de ralentir le dépôt des colorations externes.

- Nettoyer toutes les faces de toutes les dents au moins deux fois par jour avec l'outil et la méthode adaptés (une brosse à dents manuelle ou électrique, fil dentaire ou brossettes dentaires). Demander conseil à votre chirurgien-dentiste.
- Réaliser un détartrage suivi d'un polissage chez son chirurgien dentiste une à deux fois par an.
- Limiter sa consommation de café, thé, vin.
- Limiter la consommation de sodas, d'aliments acides (agrumes, mangues...) ou abrasifs. Sinon préférer l'utilisation d'une paille.
- Éviter de fumer. Vous pouvez en discuter avec votre chirurgien dentiste qui peut vous prescrire un traitement de substitution ou vous orienter vers une consultation spécialisée pour vous aider à renoncer au tabac.