

# Bon à savoir

## Pour sourire à belles dents

Vous trouverez dans cette double page des liens et des adresses utiles, des idées de lectures et des citations sur tous les sujets abordés dans notre grand dossier sur la santé bucco-dentaire. De quoi garder un beau sourire pour longtemps.

### Les bases de l'hygiène bucco-dentaire

Savez-vous qu'une brosse à dents trop dure, un brossage trop énergique ou une mauvaise technique peuvent abîmer les dents et les gencives? N'hésitez pas à demander conseil dans votre cabinet dentaire.

**1 Brossez vos dents correctement et en douceur.**

Pour ce faire, brossez-les délicatement (pas plus de 150 grammes de pression) pendant au moins deux minutes, avec une brosse à dents souple à medium en poils synthétiques et arrondis. Après avoir consommé un aliment acidifiant – jus de fruits par exemple – attendez une demi-heure avant de vous brosser les dents.

**2 Utilisez un dentifrice adapté.** Les recommandations actuelles portent sur les dentifrices au fluor, avec un dosage plus faible pour les enfants. Les dentifrices dont la valeur abrasive est élevée (indice RDA) peuvent nuire à l'émail et aux gencives.

**3 L'électrique, c'est plus pratique.** Pour les enfants, les ados et les personnes âgées, le brossage avec une brosse à dents électrique est généralement plus facile et plus efficace. Utilisez un dentifrice à faible indice RDA.

**4 Nettoyez les espaces interdentaires.** Les brosses à dents atteignent seulement 70% de la surface des dents. Nettoyez les 30% restants – espaces interdentaires – avec du fil dentaire, des brossettes interdentaires et des cure-dents médicaux.

**5 Ne faites pas de fausses économies.** Changez votre brosse à dents tous les deux mois et la brossette interdentaire encore plus souvent.

**6 Les bains de bouche ne sont pas un luxe.** Ils inhibent la croissance des bactéries cariogènes et luttent contre la formation de tartre.

**7 Détartrage.** Faites régulièrement des visites de contrôle et faites-vous retirer le tartre et la plaque dentaire par un professionnel.

### Liens

[www.implantatstiftung.ch](http://www.implantatstiftung.ch)  
Fondation Implants Suisse

[www.sgi-ssio.ch](http://www.sgi-ssio.ch)  
Société Suisse d'Implantologie Orale (SSIO)

[www.ssos.ch](http://www.ssos.ch)  
Société Suisse pour la Chirurgie Orale et la Stomatologie (SSOS)

[www.parodontologie.ch](http://www.parodontologie.ch)  
Société Suisse de Parodontologie (SSP)

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)  
Société suisse des médecins-dentistes



WWW



### Livrets (à télécharger)

La Fondation Implants Suisse fournit des informations objectives et scientifiquement fondées sur les possibilités et les limites des implants dentaires.

La brochure et le dépliant «Implants dentaires» peuvent être téléchargés gratuitement en français, allemand et italien à l'adresse

[www.implantatstiftung.ch/fr/commande-moyensdinformations](http://www.implantatstiftung.ch/fr/commande-moyensdinformations)



## A lire

**L'hygiène bucco-dentaire: Pour garder le sourire toute sa vie.** Audrey Zitoun-Sztainman, Alpen éditions (2014). ISBN 978-2359343076

Parce qu'il vaut toujours mieux prévenir que guérir, ce livre détaille un programme complet pour conserver, au naturel, un sourire éblouissant. Vous apprendrez: Comment protéger les dents de vos enfants contre les caries; Les bonnes doses de fluor pour renforcer l'émail; Comment en finir avec la mauvaise haleine; Pourquoi il faut lutter contre les attaques acides; Les traitements de demain; Quelles huiles essentielles utiliser contre les maux de bouche. Votre santé bucco-dentaire est désormais entre vos mains...



**Nos dents, une porte vers la santé: De l'équilibre buccal à l'équilibre global.** Michel Montaud, Editions Le Souffle d'Or (2007). ISBN 978-2840583240.

Dans cet ouvrage, Michel Montaud démontre, preuves cliniques et photos à l'appui, qu'un simple appareil en caoutchouc – un activateur plurifonctionnel – améliore l'état de santé général des patients, tant physique que psychique. Pleine de promesses, cette approche humaniste de l'art dentaire exploite l'extraordinaire potentiel de guérison de notre corps. Un livre passionnant pour découvrir une autre façon d'envisager le monde des dents!



## Les composites utilisés en médecine dentaire

Il s'agit d'un mélange composé de 15 à 30% de diverses résines synthétiques (acrylates) et de 70 à 85% de particules de remplissage (quartz, verre, céramiques) d'un diamètre allant de 2 nm (nm = nanomètre = un milliardième de mètre) à 100 µm (µm = micron = millionième de mètre).

Les composites à usage dentaire sont le matériau d'obturation universel. Cela fait de nombreuses années déjà que les matériaux composites ont fait leurs preuves pour les obturations des dents antérieures. Depuis quelques années ils sont également utilisés avec succès pour les dents postérieures. Depuis quelques années, elles sont également utilisées avec succès pour les dents postérieures grâce à un perfectionnement constant non seulement des composites, mais aussi des systèmes adhésifs (adhésif dentinaire) qui servent à coller l'obturation aux tissus dentaires durs.

Source: Société suisse des médecins-dentistes SSO, [www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## Citations

L'âme se resserre, tout entière,  
au trou étroit de la molaire.

Wilhelm Busch

Adam et Eve ont bénéficié de nombreux avantages,  
le principal étant qu'ils n'ont pas eu à faire leurs dents.

Mark Twain

Un dentiste est un homme auquel il faut  
montrer les dents pour qu'il se mette au travail.

Robert Lembke

C'est quand on n'a plus de dents  
qu'on vous donne de la bonne soupe.

Auguste Renoir

Sourire est la meilleure façon  
de montrer les dents au destin.

Wilhelm Busch

