

### 3. Le tabac et les dents

Les professionnels de santé sont aujourd'hui d'accord pour affirmer que le tabac est un facteur directement lié aux maladies bucco-dentaires telles que les gingivites, qui apparaissent plus fréquemment, ou encore l'érosion des tissus de support de la dent, responsable des déchaussements.

Fumer déséquilibre la flore buccale, ceci a pour conséquence une formation abondante de plaque dentaire et le jaunissement des dents.

Les fumeurs sont plus sensibles aux caries, du fait de la plus forte concentration dans leur salive de bactéries cariogènes.

Le tabac est un facteur de risque important en ce qui concerne les cancers de la cavité buccale et du pharynx.

Enfin, en plus de donner une mauvaise haleine au fumeur, le tabac va altérer le goût et l'odorat.



*Nous ne sommes pas tous égaux face à la santé, c'est aussi valable pour les dents, alors, demandez l'avis de votre dentiste qui saura vous conseiller, en fonction des caractéristiques de vos dents et de votre flore bucco-dentaire.*



En partenariat avec :



Ce dépliant a été validé par un professionnel de santé.

#### Services de Médecine Préventive Universitaires

**Bordeaux**  
Centre de santé et Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive  
Campus de Pessac-Talence  
13 avenue Pey-Berland à Pessac  
Tél. 05 56 04 06 06

**Limoges**  
39 J rue Camille Guérin  
Tél. 05 55 43 57 70

**Pau**  
2 rue Audrey Benghozi  
Tél. 05 59 40 79 06

**Toulouse**  
Université des Sciences Sociales Toulouse I  
2 rue A. Lautman  
Tél. 05 61 63 37 49  
Université de Toulouse le Mirail  
5 allées Antonio Machado  
Tél. 05 61 50 41 41

Université Paul Sabatier  
118 route de Narbonne  
Tél. 05 61 55 73 59

Retrouvez toutes vos infos prévention sur [www.vittavi.fr](http://www.vittavi.fr)



VITTA VI : mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. Registre National des Mutuelles n° 775584980. Crédit Photo : © Patrick Sheándell O'Carroll / PhotoAlto - © Photodisc 40 (Health And Medicine2) - © Oral Care

# Hygiène Bucco-dentaire



Le partenaire prévention des étudiants

# Protéger son capital dentaire !

## I. Les risques liés à une mauvaise hygiène bucco-dentaire

Certains comportements augmentent les risques de problèmes bucco-dentaires et peuvent avoir des conséquences plus ou moins gênantes et graves sur notre santé.

### L'apparition de la plaque dentaire

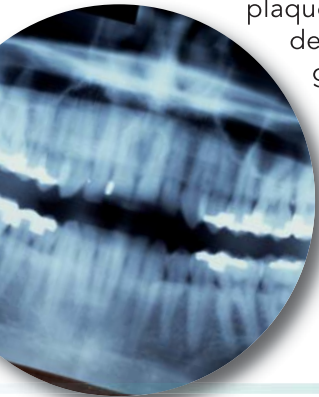
On en entend souvent parler mais de quoi s'agit-il réellement ? La plaque dentaire est une sorte de pâte issue du mélange des résidus alimentaires et de la salive. Cette pâte va se déposer sur les dents et s'épaissir tout au long de la journée. Elle va également attirer des millions de bactéries qui vivent dans votre bouche. La plaque dentaire est à l'origine du développement du tartre, des caries ainsi que de la mauvaise haleine.

### Le développement du tartre

Le tartre est le durcissement de la plaque dentaire. Il va surtout apparaître dans les endroits qu'il est difficile d'atteindre lors du brossage. Le tartre peut être responsable de problèmes et douleurs au niveau des gencives. Pour l'éliminer il est nécessaire de se rendre chez son dentiste qui pratiquera un détartrage.

### L'inflammation des gencives ou gingivite

Cette inflammation est due au tartre ou à la plaque dentaire. Les gencives vont devenir douloureuses, rouges, et gonflées. Elles vont aussi facilement saigner. Il est nécessaire d'y prêter attention, car, les gencives ont un rôle particulièrement important. En effet, elles sont le socle de nos dents. À terme, la racine peut être mise à nue, c'est ce que l'on appelle le déchaussement des dents.



### Les attaques acides

C'est l'origine de la carie. Les bactéries de la plaque dentaire vont transformer les sucres des aliments en acide. Ce dernier est particulièrement nocif pour l'émail de nos dents qu'il va détériorer, jusqu'à former un trou de plus en plus grand : la carie.

### La sensibilité dentaire

Il s'agit d'une sensibilité accrue des dents au chaud, au froid, aux fortes concentrations de sucre.

### Les taches

Il existe des taches dites "externes", qui proviennent de colorants de certains produits, qui se fixent sur l'émail et vont jaunir les dents : café, thé... Les taches "internes" sont plus profondes. Elles peuvent apparaître lors de la dévitalisation d'une dent ou de certains traitement antibiotique de longue durée.

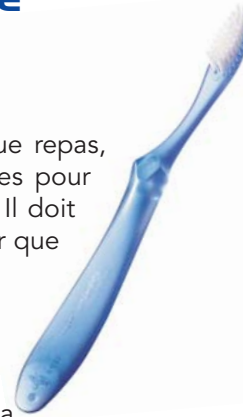
## 2. Comment maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire

### Un brossage efficace

Le brossage des dents, après chaque repas, reste un des éléments indispensables pour une bonne hygiène bucco-dentaire. Il doit durer au minimum trois minutes pour que le nettoyage soit optimum.

### Une alimentation saine

L'alimentation n'a pas seulement un impact sur la masse corporelle. Elle a aussi une incidence sur la santé des dents et de la cavité buccale. Il faut donc, pour préserver ces dernières, avoir une alimentation saine, variée, équilibrée, sans excès de sucre. Le grignotage est à limiter. En effet, il est un des principaux ennemis des dents.



### Une surveillance régulière

Les visites chez le dentiste sont indispensables pour s'assurer de la bonne santé de vos dents, et le cas échéant, pour les soigner au plus vite, afin d'éviter de trop grandes complications. Il faut envisager une visite tous les ans.

### La consommation de fluor

Le fluor est un élément important, qui rentre dans la constitution des dents, et les rend plus fortes, aux différentes attaques. On peut le trouver sous forme de comprimés, mais aussi dans le sel de cuisine, dans les eaux, les boissons ou encore dans le dentifrice.

## La structure de la dent

### La couronne

C'est la partie de la dent que l'on voit dans la bouche

### L'émail

Très dur et très résistant, pour bien mordre et écraser les aliments.

### La dentine

Moins dure, elle est recouverte - au niveau de la couronne par l'émail. - au niveau de la racine par une couche de cément.

### La racine

C'est la partie de la dent que l'on ne voit pas. C'est elle qui fait tenir la dent dans l'os.

### La pulpe

C'est la partie vivante et sensible de la dent. Elle contient des nerfs et des vaisseaux sanguins.

### Le ligament

Il attache la racine à l'os.

### La gencive

Elle recouvre l'os tout autour de la dent.

