



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association



# Prendre bien soin de ses dents



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Direction de la santé et des affaires sociales DSAS**  
**Direktion für Gesundheit und Soziales GSD**





---

## Pour une bonne santé des dents

Personne n'aime avoir des problèmes dentaires. Pour éviter les problèmes dentaires, il faut prendre bien soin de ses dents.

Pour cela il y a **différents moyens** de prendre soin de ses dents. Et de les protéger.

On appelle ces moyens : les **mesures de prévention**.  
On dit aussi : la **prophylaxie**.

Ce document vous donne des informations sur différents moyens de prendre soin de vos dents.

Ces moyens sont bons **pour votre santé**.  
Ils sont aussi bons **pour votre porte-monnaie**.

Vous prenez bien soin de vos dents ? Vous les protégez bien ?  
Alors vous payez **moins** chez le médecin-dentiste.

---

# Pour protéger vos dents : différents moyens

## 1. L'alimentation

### Le sucre

Le sucre est l'ennemi n°1 de vos dents. Dans la bouche, les champignons et les bactéries se développent facilement. Ils se nourrissent des restes de nourriture. Une partie de ces bactéries restent sur les dents : c'est la **plaque dentaire**.

Dans la bouche, les bactéries se nourrissent surtout de sucre. En quelques minutes, le sucre se transforme **en acides**. Et ces acides attaquent l'émail. Alors, si on ne se lave **pas** les dents directement après, une **carie** peut se former.

### Conseil :

Vous voulez manger des douceurs sucrées ? Alors prenez ces douceurs en 1 fois **après** le repas. Et **brossez-vous les dents directement après**. Ensuite ne mangez **plus rien de sucré** jusqu'au prochain repas.

### Les acides

Dans la nourriture et dans les boissons, il y a des acides. Par exemple :

- La nourriture acide : les fruits, les sauces à salade ou les jus de fruits (pamplemousse, orange et pomme)
- Les boissons acides : les boissons énergisantes et les sodas (coca, limonades).

Ces acides attaquent aussi les dents.

L'émail devient plus mou et se dissout. On appelle cela : **l'érosion**.

Quand l'émail de vos dents est déjà mou, ça peut être dangereux de vous brosser les dents. Le problème devient encore plus grand.

Parlez de cela avec votre médecin-dentiste. Regardez ensemble ce qu'il faut faire.

### Conseils :

Vous avez mangé des **aliments acides** ? Alors :

1. Après cela, rincez votre bouche avec de **l'eau**, avec du **lait** ou avec un **liquide dentaire au fluor** (on dit aussi : une solution fluorée).
2. Vous pouvez aussi prendre un chewing-gum bon pour les dents. Il aide à faire de la salive. Et la salive protège les dents.

Par ces moyens, vous gardez votre émail solide et en bonne santé.



## 2. Hygiène de la bouche et des dents

Brossez-vous bien les dents **après chaque repas**.  
Une bonne hygiène de la bouche et des dents, cela aide à enlever les restes de nourriture et la plaque dentaire.

Vous ne vous brossez **pas** les dents ? Alors :

- la plaque dentaire se forme très vite
- une carie peut se former
- la parodontite peut arriver.

La parodontite est un déchaussement des gencives autour des dents.

### Conseils :

1. Brossez vos dents **3 fois par jour** si possible.  
Au minimum 2 fois par jour.
2. Brossez vos dents **verticalement avec douceur**.  
Pour le haut : de haut en bas.  
Pour le bas : de bas en haut.
3. Utilisez une **bonne brosse à dents** et un bon **dentifrice**.

### 3. Fluorures ou sels fluorés

Les fluorures sont des sels fluorés. On les rencontre dans la nature. On trouve aussi des fluorures dans le corps humain, en petites quantités.

- Les fluorures rendent les dents plus résistantes aux attaques acides.
- Ils renforcent l'émail.
- Ils ralentissent la multiplication des bactéries dans la plaque dentaire.

#### Sel de cuisine fluoré

Pour lutter contre les caries, utilisez du sel de cuisine fluoré. Il est écrit sur l'emballage : **Sel de cuisine avec iode et fluor**

Vous ne devez pas manger **trop** de sel ? Alors parlez de cela avec votre médecin-dentiste SSO.

Il va vous proposer un autre moyen efficace pour lutter contre les caries.

#### Dentifrice et gel avec du fluor

Pour lutter contre les caries, c'est bien d'utiliser des dentifrices et des gels avec du fluor.

Le fluor reste sur la surface des dents et protège les dents.

**Important :** Après le brossage des dents

1. Recrachez le dentifrice. Il ne faut pas l'avaler.
2. Et rincez la bouche avec **peu d'eau**. Le dentifrice au fluor est ainsi plus efficace.

#### Le dentifrice au fluor pour les enfants

Depuis tout petit, les enfants peuvent utiliser du dentifrice au fluor.

On dit aussi : **dentifrice fluoré**.

Quand apparaît la 1<sup>ère</sup> dent de lait (âge : environ à 6 mois), il faut utiliser du **dentifrice pour enfants** (avec 0.05 % de fluorures).

Quand apparaît la 1<sup>ère</sup> molaire (âge : environ à 6 ans), il faut utiliser du **dentifrice normal** (avec 0.15 % de fluorures).

#### La gelée au fluor

A partir de 6 ans, les enfants peuvent se brosser les dents **3 fois par semaine** avec une gelée au fluor. On dit aussi : **gelée fluorée**.

Dans cette gelée, il y a 1,25 % de fluorures (environ 10 fois plus de fluor qu'un dentifrice normal).

#### Conseil :

1. Se brosser les dents avec la gelée fluorée pendant pas plus que 5 minutes.
2. Ensuite se rincer la bouche avec de l'eau.
3. Ne rien manger ni boire pendant 1 heure. Cela aide l'action des fluorures sur les dents. Cela vous protège mieux contre la carie.

### Liquide au fluor pour la bouche et les dents

A la place d'une gelée fluorée, vous pouvez vous rincer la bouche **1 fois par jour** avec un liquide au fluor pour la bouche et les dents. On dit aussi : **une solution bucco-dentaire fluorée**.

Mais attention, cela ne remplace pas le brossage des dents ! Dans ce liquide, il y a 0,02 – 0,03 % de fluorures.

### Appareil dentaire

Vous êtes jeune ? Vous portez un appareil dentaire ? On dit aussi : un appareil orthodontique.

#### Conseil :

1. Rincez-vous la bouche **1 fois par jour** avec un liquide fluoré.
2. Brossez-vous les dents **1 fois par semaine** avec une gelée fluorée.

### Le tabac, un grand danger

Quand on fume, la fumée :

- attaque l'intérieur de la bouche
- change le goût des aliments
- attaque les dents et forme des caries.

Le fumeur a **3.5 fois plus de risque** d'avoir un cancer de la bouche que le non-fumeur.

Le fumeur a plus souvent des maladies des gencives que le non-fumeur.

### Faire contrôler ses dents régulièrement

Pour une bonne santé de la bouche et des dents, il faut normalement :

- faire un nettoyage professionnel par un ou une hygiéniste dentaire 1 fois par année
- faire contrôler régulièrement ses dents chez un ou une médecin-dentiste.

Quand on ne soigne **pas** les petits problèmes, ils deviennent plus grands et plus graves après quelques mois.

Vous avez des questions ou des soucis ? Alors contactez votre médecin-dentiste SSO.



---

## Différents moyens pour protéger ses dents

### Brosses à dents, dentifrices et autres

Se brosser les dents, c'est bien. Mais, pour bien les nettoyer et bien les protéger, ça ne suffit pas. Il faut utiliser d'autres moyens.

Voici différents moyens pour protéger ses dents :

### Les brosses à dents

La brosse à dents est le moyen le plus important. Il y a différents modèles de brosses à dents. Et il y a différentes manières d'utiliser une brosse à dents.

### Brosses à dents manuelles

Une brosse à dents manuelle est une brosse à dents simple. Elle n'a pas de moteur. On l'utilise « à la main ».

Pour une **bonne** brosse à dents manuelle, il faut 2 choses :

1. avoir les **poils doux «soft» et synthétiques**. Il ne faut **pas** de poils naturels. Les poils naturels ne sont pas hygiéniques. Ils gardent plus les bactéries.
2. avoir une **tête courte** pour bien aller au fond de la bouche.

En général, les brosses à dents manuelles dans les magasins sont très bonnes.

## Brosses à dents électriques

Les brosses à dents électriques nettoient mieux les dents. Elles sont plus efficaces que les brosses à dents manuelles.

**Important :** avec une brosse à dents électrique, prendre le temps de **bien se nettoyer** les dents. Ne pas le faire trop vite.

Les brosses à dents électriques sont spécialement bien pour les personnes qui ont de la difficulté avec une brosse manuelle. Par exemple :

- les enfants
- les personnes âgées
- les personnes avec un handicap

Les modèles les plus modernes sont les **brosses à dents soniques**. Les brosses à dents soniques vibrent 30'000 fois par minute. Elles font un très bon nettoyage des dents. Elles sont faciles à utiliser. Pour soi-même et aussi pour nettoyer les dents d'une autre personne.

## Dentifrices

Les dentifrices aident beaucoup à la santé de la bouche et des dents.

Ils aident à :

- enlever la plaque dentaire
- protéger les dents contre les caries
- protéger les gencives contre les inflammations.

Pour choisir **un bon dentifrice**, il faut regarder 2 choses :

### 1. Les fluorures

Utilisez seulement un dentifrice qui contient des fluorures. Les fluorures aident à lutter contre les caries. Aujourd'hui presque tous les dentifrices ont des fluorures.

### 2. L'abrasivité

Un dentifrice ne doit **pas être trop abrasif**. Ça veut dire : le dentifrice ne doit pas trop user les dents quand on les brosse. Un dentifrice trop abrasif attaque l'émail.

Pour contrôler cela, regardez la **valeur RDA** (de l'anglais Relative Dentin Abrasion). Plus la valeur RDA est élevée, plus le dentifrice est abrasif.

Et plus il est dangereux pour vos dents.

Un bon dentifrice doit avoir une valeur RDA entre 20 et 60.

### Liquide au fluor (ou solution fluorée)

Nous en avons déjà parlé plus haut. Petit rappel :

La solution fluorée contient **plus de fluor** que le bain de bouche. Elle protège bien les dents et aide à diminuer les caries de 30 à 50 %.

On peut choisir :

- soit utiliser une solution fluorée 1 fois par jour.
- soit utiliser une gelée fluorée 1 fois par semaine.

Mais ne **pas** utiliser les deux ensemble.





### **Nettoyer les espaces entre les dents**

Souvent, les problèmes dentaires se forment dans les espaces entre les dents (on dit aussi : **les espaces inter-dentaires**). Avec la brosse à dents on peut très mal enlever la plaque dentaire dans ces passages étroits.

C'est important de nettoyer ces endroits chaque jour.

Cela aide :

- à lutter contre les caries
- mais aussi à protéger les gencives contre la parodontite.

Il y a différents moyens de nettoyer ces endroits :

### **Fil dentaire**

Faites glisser le fil dentaire entre les dents.

Déplacez le fil doucement et verticalement.

Faites passer le fil légèrement **sous** la gencive.

C'est important. C'est là qu'il y a le plus de bactéries.

Pour faire cela, prenez votre temps.

Faites-le avec douceur pour ne pas blesser la gencive.

### **Vos gencives saignent après le passage du fil dentaire ?**

Courage, continuez à utiliser le fil même s'il y a du sang !

C'est important.

Quand vos gencives saignent, ça montre qu'il y a une inflammation, à cause d'un grand nombre de bactéries.

Si vous utilisez chaque jour le fil dentaire, vous enlevez ces bactéries et vous aidez les gencives à guérir.

Bientôt elles ne saigneront plus.

## Bâtonnets en bois

Les bâtonnets pour les dents ne sont **pas** de simples cure-dents.

Les cure-dents que l'on trouve dans les restaurants sont ronds. Ils aident à enlever les restes de nourriture entre les dents. Mais les bâtonnets pour les dents sont triangulaires. Ils sont faits en bois tendre.

## Brossettes inter-dentaires

Pour les espaces assez larges entre les dents, on peut utiliser :

- du fil dentaire Super-Floss. Ce fil est plus épais à certains endroits.
- et des brosettes inter-dentaires.

Les brosettes vont spécialement bien pour les personnes qui portent un appareil dentaire.

## Chewing-gums

Mâcher des chewing-gums fait venir la salive. Et la salive protège la bouche contre les acides. En plus, certains chewing-gums ont des éléments actifs qui aident à protéger les dents.

Mais cela ne remplace **pas** le brossage.

## « Sans sucre », « ménage les dents », « Sympadent » ?

Parfois sur les paquets de chewing-gums, c'est écrit « sans sucre », « ménage les dents » ou « Sympadent ». C'est bien ou non ?

C'est bien de choisir un chewing-gum qui ménage les dents.

MAIS quand c'est écrit « sans sucre », ça ne suffit pas. Dans ces chewing-gums, il y a peut-être d'autres sucres qui peuvent devenir des acides et attaquer l'émail des dents.

## Les chewing-gums bons pour les dents

On trouve les chewing-gums qui sont **bons pour les dents**, quand c'est écrit :

- « **ménage les dents** » ou
- « **Sympadent** » avec la petite dent sous son parapluie.



Ces chewing-gums-là ménagent les dents et ne produisent **pas** d'acides.

Autres informations Projet « Santé bucco-dentaire pour tout le monde » dans le canton de Fribourg :  
[www.sante-bucco-dentaire-pour-tout-le-monde.ch](http://www.sante-bucco-dentaire-pour-tout-le-monde.ch)

## Contact pour plus d'informations

Communication SSO  
Postgasse 19  
Case postale  
CH-3000 Berne 8

Tél. 031 310 20 80  
[kommunikation@sso.ch](mailto:kommunikation@sso.ch)