

Avril est le mois de la santé buccodentaire

Une bonne santé orale n'est pas seulement bénéfique pour votre sourire, elle peut aussi avoir un effet positif sur votre santé et votre bien-être en général. Vous trouverez ci-dessous quelques liens qui fournissent des informations utiles pour tous les âges sur les raisons pour lesquelles la santé buccodentaire est importante et pourquoi l'entretien des dents peut être bénéfique pour votre santé globale.

Le diabète et votre santé buccodentaire : Saviez-vous qu'une mauvaise santé buccodentaire peut influencer votre capacité de maîtriser votre diabète? Le diabète peut même augmenter votre risque de développer certains problèmes de santé buccodentaire.

Un sourire sain est bon pour le coeur : Les bactéries nocives présentes dans la bouche peuvent pénétrer dans la circulation sanguine et se rendre dans d'autres parties du corps. Ces bactéries peuvent contribuer à l'obstruction des artères, à l'augmentation du risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'endocardite.

Santé dentaire pour enfants de 0 à 6 ans : La carie dentaire de la petite enfance est la maladie chronique la plus courante chez les enfants. Elle peut avoir un impact sur le comportement, l'apprentissage, le sommeil, l'alimentation, la croissance, l'estime de soi et le développement de la parole. Pour plus d'informations sur la santé buccodentaire de la petite enfance, consultez le site [Healthy Smile Happy Child](#) (à noter : le site est en anglais mais la majorité des ressources sont disponibles en français).



Conseils de santé buccodentaire pour les enfants de 7 à 12 ans : Lorsque les enfants ont la dextérité nécessaire pour lacer leurs chaussures, ils peuvent généralement commencer à se brosser les dents tout seuls. Ils ont toutefois besoin d'être guidés et, dans certains cas, surveillés par leurs parents et tuteurs. Aidez-les à acquérir de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire grâce à ces conseils et petits rappels.

Conseils de soins de santé buccodentaire pour les personnes âgées : Les personnes âgées vivent plus longtemps que jamais, et plusieurs d'entre elles gardent leurs dents naturelles. Bien que des rendez-vous réguliers avec un fournisseur de soins dentaires soient essentiels au maintien de la santé buccodentaire, les soins quotidiens de la bouche le sont aussi.

Le xylitol, un vrai goût sucré! : Découvrez comment le xylitol, un alcool de sucre naturel présent dans les fruits et les légumes, peut aider à lutter contre les caries.

De quoi pour amuser les

enfants : L'Association canadienne des hygiénistes dentaires organise un concours national de coloriage pour les enfants de 13 ans et moins.

Soumis par :

Michelle Berthelette
Coordonnatrice du mieux-être et
des services en langue française
ORS d'Entre-les-Lacs et de l'Est
Pine Falls Health Complex

Pour une bouche saine, rappelez-vous ces 5 conseils simples :

1. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluor.
2. Passez du fil dentaire entre vos dents tous les jours.
3. Rendez régulièrement visite à votre professionnel des soins dentaires
4. Éliminez le tabagisme.
5. Mangez des aliments sains.

