

Des dents saines pour la vie?

Les dents ça se soigne jour après jours.



Les dents ça se brosse chaque jour.

Avec une brosse souple, qui nettoie le mieux. Il faut changer de brosse tous les 2 mois.

Commencer par les dents du haut, ensuite celles du bas.

Nettoyer doucement l'extérieur, l'intérieur et le dessus de chaque dent avec un mouvement de va-et-vient.

Aller de la gencive vers la dent.

Le mieux, c'est de se brosser les dents le matin et le soir.

Le dentifrice au fluorure aide à prévenir les caries.

Les dentistes ou les hygiénistes dentaires peuvent faire une démonstration de la soie dentaire.



C'est important de manger des aliments sains

Bon pour les dents

Mauvais pour les dents

Après avoir mangé
ou bu ces choses,
le mieux c'est de :

- se brosser les dents,
- se rincer la bouche avec de l'eau, ou
- mâcher de la gomme sans sucre

Fumer peut causer des maladies dentaires.

Il n'est jamais trop tard pour essayer d'arrêter, même une nouvelle fois.

C'est plus facile d'arrêter quand :

- on se donne 2 semaines pour y arriver,
- on demande de l'aide à sa famille et à ses amis,
- on s'inscrit à un programme spécial pour les personnes qui veulent cesser de fumer,
- on se fait poser un timbre à la nicotine par son médecin ou on mâche de la gomme à la nicotine vendu en pharmacie,
- on essaie d'éviter les endroits où on avait l'habitude de fumer.

Mal a la bouche ? Mal aux dents ?

Les dentiste sont la pour ça .

Une plaie dans la bouche		<p>Un conseil :</p> <ul style="list-style-type: none">• se rincer la bouche A Veau chaude et salée,• éviter les aliments épicés. <p>Si la plaie est toujours là au bout de 2 semaines, il faut voir un dentiste (ou une infirmière ou un médecin).</p>
Les gencives qui saignent		<p>Un conseil :</p> <ul style="list-style-type: none">• se brosser les dents doucement avec une brosse souple.• ne jamais utiliser la brosse d'une autre personne. <p>Si les gencives saignent toujours au bout de 5 jours, il faut voir un dentiste.</p>
Des plaies sur les lèvres		<p>En général, les plaies partiront d'elles-mêmes.</p> <p>Un conseil :</p> <ul style="list-style-type: none">• Ne pas appliquer de crème,• ne pas donner de baisers tant que les plaies sont là. <p>Si les plaies ne sont pas parties au bout de 2 semaines, il faut voir un dentiste (ou une infirmière ou un médecin).</p>

Des dents cassées, ébréchées ou décolorées		<p>Pour une dent cassée ou qui change de couleur, il faut toujours voir un dentiste tout de suite.</p> <p>Un conseil :</p> <ul style="list-style-type: none">• ne pas mâcher sur une dent qui bouge.
Des dents sensibles ou qui font mal		<p>Si la douleur ne part pas, mais devient pire, A faut voir un dentiste.</p> <p>Un conseil :</p> <ul style="list-style-type: none">• utiliser une brosse à dents souple, sans trop appuyer sur les dents ni les gencives.

Les règles d'or pour les dents de bébé

- Si le bébé dort avec un biberon, C'est mieux d'y mettre de l'eau et non du jus ou du lait. l'eau n'abîmera pas ses dents.
- Une fois par jour, il faut essuyer les dents et les gencives du bébé avec un chiffon humide et **propre**.
- Si une tâche brune apparaît sur une dent de bébé, il faut voir un dentiste. C'est peut-être une carie.

Pas d'argent pour le dentiste?

Voici quelques solutions:

- visiter la clinique dentaire d'un collègue ou d'une université,
- visiter un centre de santé communautaire ou un CLSC,
- en parler au personnel d'un centre d'accueil, d'hébergement ou d'amitié,
- en parler à une personne de laide sociale.



Des dents saines pour la vie?

C'est facile. Il suffit de suivre ces conseils dès aujourd'hui!



Créé par :

Joel Rosenbloom, DDS

Tel: (416) 703-8481

Karen Farmer, conseillère en
alphabétisation pour la version anglaise

Fax : (416)703-8479

Financé par :

Avec l'aide des organismes suivants:
à Toronto, en Ontario:

à Saskatoon, en Saskatchewan:

et avec l'aide des dentistes suivants :

a la University of Saskatchewan :
Dr Murray Dickson, DDS, MPH, Dipped
Dr Dave Tyler, BDS, BSc, PhD

a la University of Toronto :
Dr Jaynes L. Leake, DDS, DDPH, MSc, FRCD(c)
Dr Doug Brothwell, BEd, DMD

a la University of Minnesota
Dr John P. Conry, BDemSc, MS
Dr Mark Modjean, DDS
Dr Kathleen Newell, RDH, PhD
Dr Cyrous Sheikh, DDS, MS

Merci également a CLAD, East End Literacy, Metro Toronto Movement for Literacy, Dr Steve Gaetz PhD, Stephen Helliard MD, S. James Wegg MFA et Lynne Woolcott MSW, et tout particulièrement au conseil d'administration de Central Toronto Community Health Centres. Illustrations tirées de : Where There is No Dentist, par Murray Dickson DDS, The Hesperian Foundation, 1983. Photographies tirées de : Color Atlas of Common Oral Diseases, par R. Langlais et C. Miller, Lea and Febiger, 1992.

Pour obtenir d'autres exemplaires, appelez le
1 (416) 703-8481

© Central Toronto Community Health Centres, 1998