



Gardez votre bouche en bonne santé.

**Des gestes simples pour protéger
vos dents et vos gencives**

Conseils de santé bucco-dentaire

Personnes enceintes

- La grossesse peut augmenter votre risque de problèmes de santé bucco-dentaire. Prêtez une attention particulière à vos dents et à vos gencives pendant cette période.
- Les traitements dentaires (tels que les radiographies ou l'anesthésie locale) sont sans danger pendant la grossesse. Si vous êtes enceinte, dites-le à votre dentiste lors de votre rendez-vous.
- Les bactéries causant les caries dans votre bouche peuvent être transmises à votre nouveau-né par la salive. Traitez vos caries avant la naissance de votre enfant.

Parents et tuteurs

- Commencez à brosser les dents de votre enfant avec une brosse à dents souple dès l'apparition de sa première dent. Utilisez une petite quantité de dentifrice au fluor.
- Commencez les rendez-vous réguliers chez le dentiste dès l'apparition de la première dent, et au plus tard à l'âge d'un an.
- Demandez au dentiste de votre enfant de vous parler du vernis fluoré et des scellants dentaires, qui sont des traitements aidant à éviter les caries.

Adultes plus âgés

- Les adultes de 65 ans et plus présentent un risque plus élevé de maladies de la bouche, notamment d'infections, de caries sur les racines des dents, de perte des dents et de cancer buccal.
- La sécheresse de la bouche, souvent due à certains médicaments ou à des problèmes de santé bucco-dentaire, peut entraîner des caries ou des difficultés à manger. Buvez souvent de l'eau et brossez-vous les dents avec un dentifrice fluoré.
- Si vous portez un dentier, retirez-le et nettoyez-le après avoir mangé et avant de vous coucher.

Prenez soin de vos dents et de vos gencives.

- La santé bucco-dentaire consiste à garder votre bouche en bonne santé, ce qui contribue également à maintenir tout votre corps en bonne santé.
- La gingivite et les caries sont des problèmes de santé bucco-dentaire courants. Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent provoquer des douleurs, une infection, la perte de dents et des difficultés à manger et à parler.
- Vous pouvez prévenir de nombreux problèmes de santé bucco-dentaire en adoptant une bonne hygiène bucco-dentaire, notamment en vous brossant régulièrement les dents et en utilisant de la soie dentaire.

Qu'est-ce que la gingivite ?

- La gingivite est une infection des gencives qui les font gonfler et devenir rouges. Elle peut entraîner la perte de dents et d'autres problèmes de santé.
- Les **facteurs de risque** de la gingivite sont notamment le manque de brossage des dents ou d'utilisation de la soie dentaire, le tabagisme ou la présence de problèmes de santé tels que le diabète.

Quels sont les signes de la gingivite ?

- Gencives rouges, gonflées ou sensibles
- Saignement lors du brossage, de l'utilisation de la soie dentaire ou de l'alimentation
- Douleurs lors de la mastication et sensibilité au froid
- Dents déchaussées ou gencives qui se détachent des dents
- Mauvaise haleine ou mauvais goût qui persistent



Que sont les caries ?

- Les caries sont des dommages causés par les bactéries qui rongent les dents. Avec le temps, des trous peuvent se former dans les dents, les fameuses caries.
- Les **facteurs de risque** des caries sont notamment le manque de brossage des dents ou d'utilisation de la soie dentaire, la consommation d'aliments ou de boissons riches en sucre ou en amidon, ou la consommation de nombreux en-cas pendant la journée.

Quels sont les signes des caries ?

- Décoloration des dents
- Mal de dents
- Douleurs en mordant, en mâchant ou en mangeant ou buvant quelque chose de sucré, de chaud ou de froid
- Dents fissurées ou cassées



Des gestes simples pour améliorer la santé bucco-dentaire

- **Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour, notamment avant de vous coucher.** Utilisez un dentifrice au fluor et une brosse à dents souple. Utilisez un bain de bouche si votre dentiste vous le recommande.
- **Utilisez la soie dentaire tous les jours.** Les espaces entre les dents et sous les gencives ne peuvent être atteints avec une brosse à dents.
- **Ayez une alimentation saine.** Limitez le grignotage et les aliments riches en sucre ou en amidon, comme les boissons gazeuses, les biscuits ou les bonbons. Consultez le site choosemyplate.gov pour recevoir des conseils sur une alimentation saine.
- **Buvez l'eau du robinet.** À New York, l'eau du robinet contient du fluor qui contribue à renforcer vos dents.
- **Évitez le tabac.** Le tabagisme augmente considérablement le risque de gingivite, ainsi que de cancer de la bouche et de la gorge. Consultez le site nysmokefree.com ou appelez le 866 697 8487 pour demander un kit gratuit pour arrêter de fumer et parler à un(e) conseiller(ère) antitabac.
- **Limitez votre consommation d'alcool.** Boire beaucoup d'alcool augmente le risque de problèmes de la bouche et de la gorge, y compris le cancer. Si vous avez besoin de soutien pour limiter votre consommation d'alcool, appelez le **311** ou NYC Well au 888 692 9355.
- **Connaissez vos risques.** Vos habitudes, votre état de santé, votre âge et vos antécédents familiaux peuvent tous augmenter votre risque de maladie bucco-dentaire. Consultez régulièrement votre médecin, et parlez à votre dentiste des risques que vous pouvez présenter et des soins spécialisés dont vous pourriez avoir besoin.
- **Consultez votre dentiste.** Des consultations dentaires régulières (au moins une fois par an) permettent de détecter les problèmes à un stade précoce, lorsqu'ils sont plus faciles à traiter.

Informations concernant l'assurance

Les soins dentaires sont couverts par Medicaid et le régime d'assurance maladie Child Health Plus, quel que soit votre statut d'immigration.

Pour obtenir davantage d'informations sur la souscription à une assurance maladie, consultez le site nyc.gov/health/healthcoverage.
Pour trouver un dentiste à moindre coût, appelez le **311** ou consultez le site nyc.gov/health/teeth.

Pour obtenir davantage d'informations sur la santé bucco-dentaire, consultez le site nyc.gov/health/teeth.

