

Soins dentaires

Je me brosse les dents

Chez le dentiste

La carie

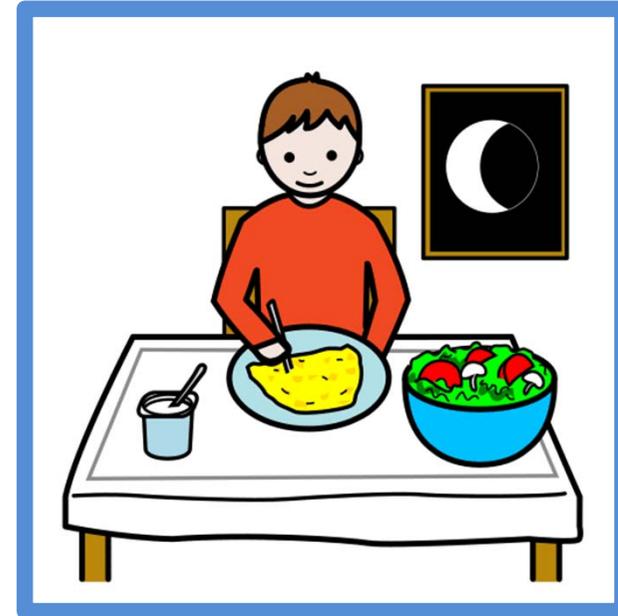
Le détartrage

JE ME BROSSE LES DENTS

Quand ?



Le matin avant ou après
le petit-déjeuner.

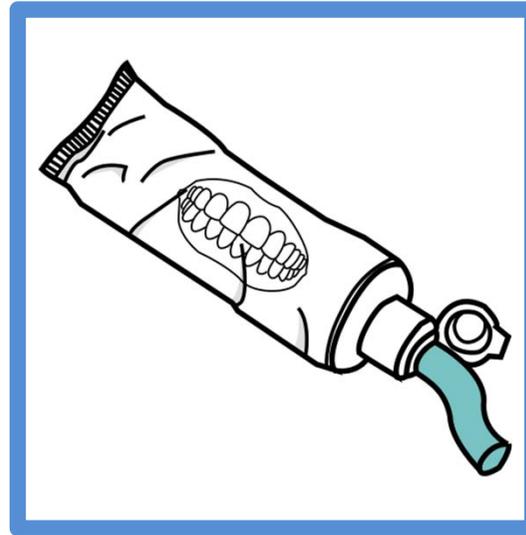


Le soir après le dîner.

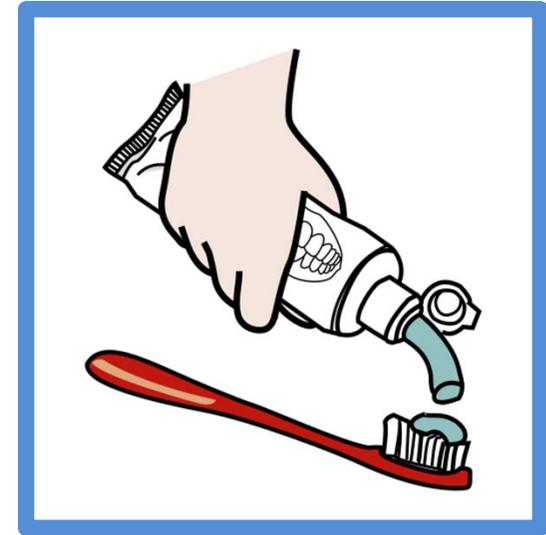
Comment ?



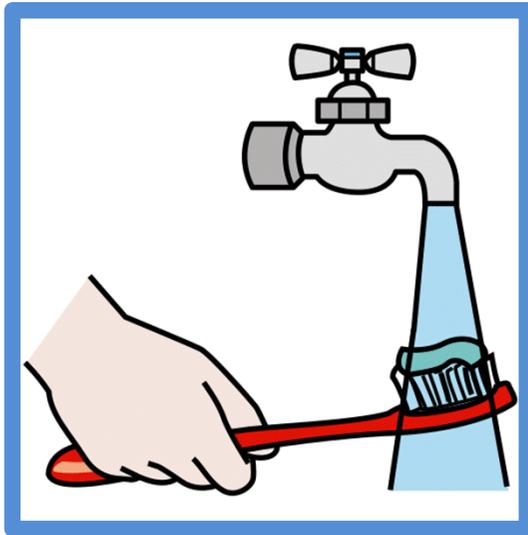
Je prends ma brosse à dents



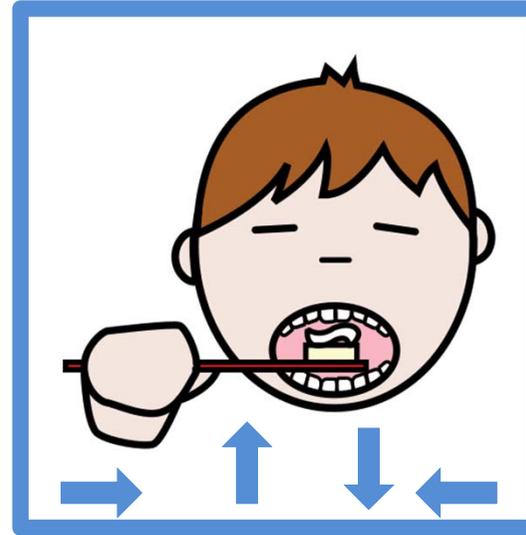
Je prends mon dentifrice



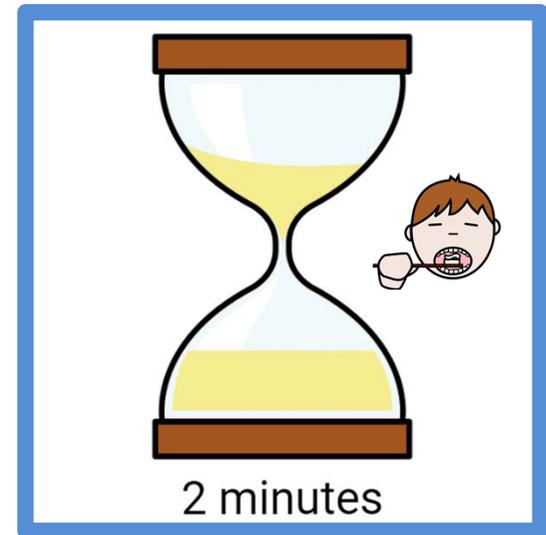
Je mets le dentifrice sur ma brosse à dents



J'ouvre le robinet et je mouille un peu ma brosse à dents



Je brosse mes dents, devant, derrière, sur le côté, en bas et en haut



2 minutes

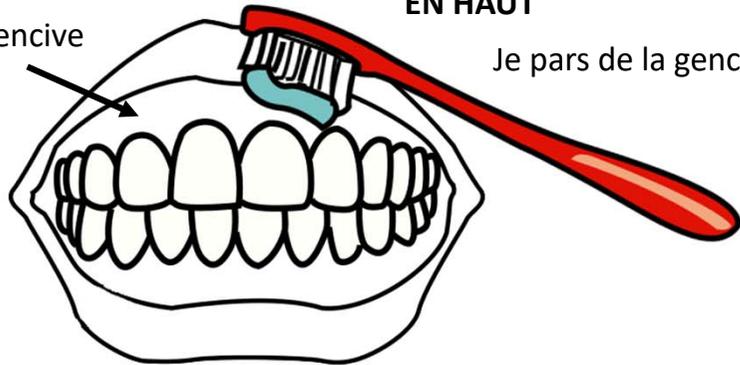
Je brosse mes dents pendant 2 minutes au moins

Comment ?

EN HAUT

Gencive

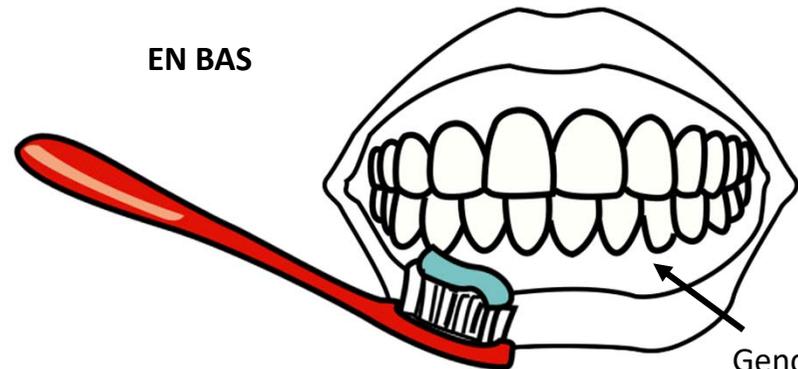
Je pars de la gencive



EN BAS

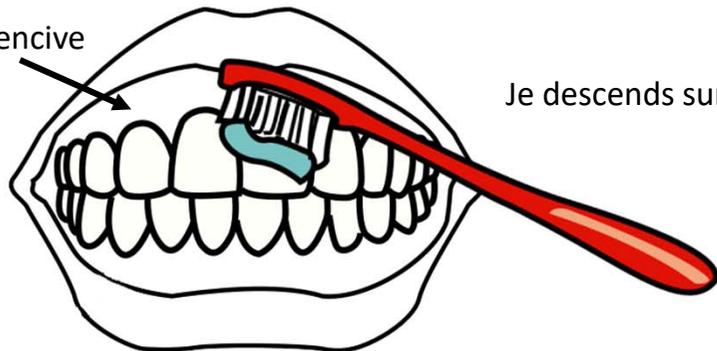
Gencive

Je pars de la gencive



Gencive

Je descends sur les dents



Je monte sur les dents

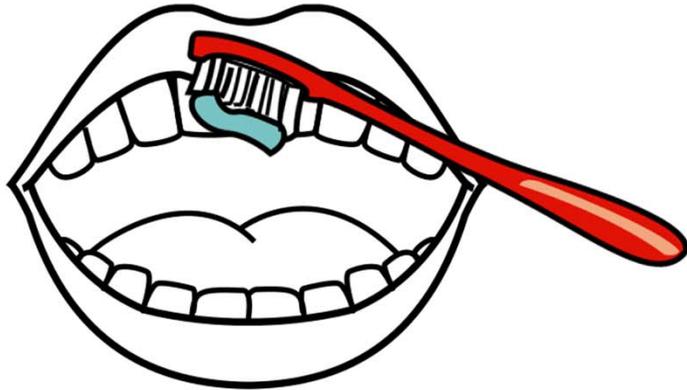
Gencive



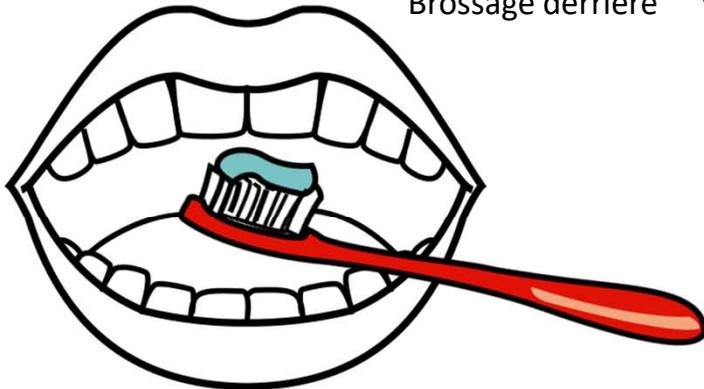
Pour bien broser mes dents : je brosse toujours de la gencive vers les dents. Je commence par broser l'avant des dents, puis l'arrière en faisant des mouvements vers le haut et vers le bas. J'applique une légère pression. Je peux faire des mouvements en rond pour masser légèrement les gencives.

Comment ?

Brossage devant



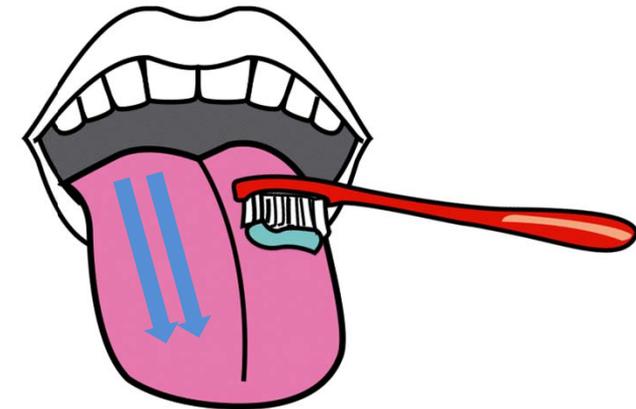
Brossage derrière



Brossage dessus



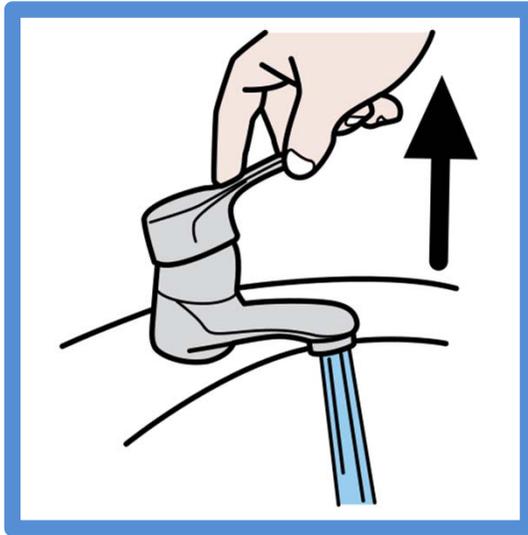
Brossage de la langue



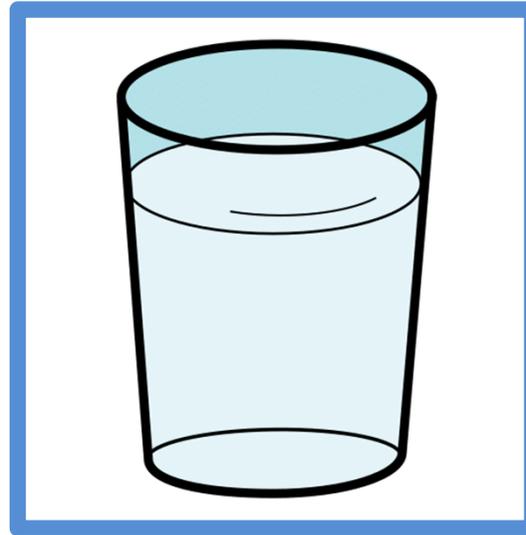
Pour chaque dent, je brosse devant, derrière et dessus. La brosse à dents doit nettoyer toutes les zones de la mâchoire pour éviter que des aliments restent collés aux dents.

La langue peut également être brossée d'arrière en avant.

Comment ?



Puis j'ouvre à nouveau le robinet



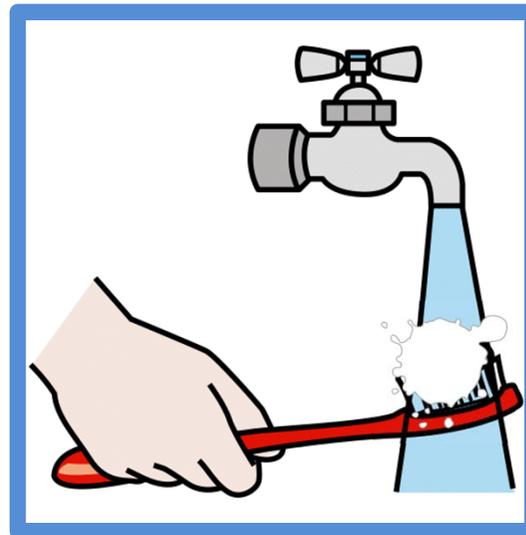
Je remplis un gobelet d'eau



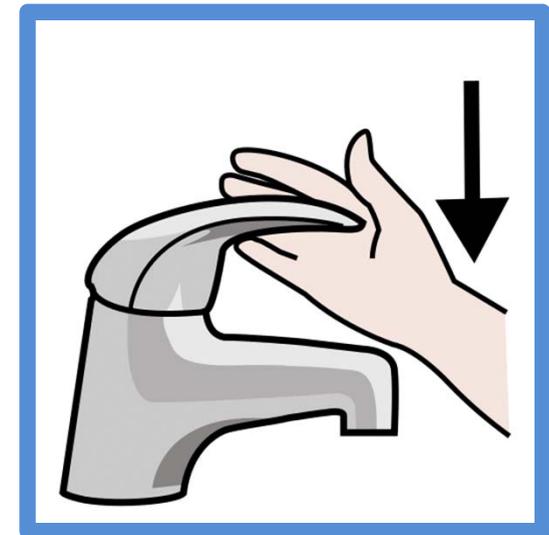
Je mets de l'eau dans ma bouche, je rince ma bouche, mais je n'avale pas



Je crache le dentifrice et l'eau

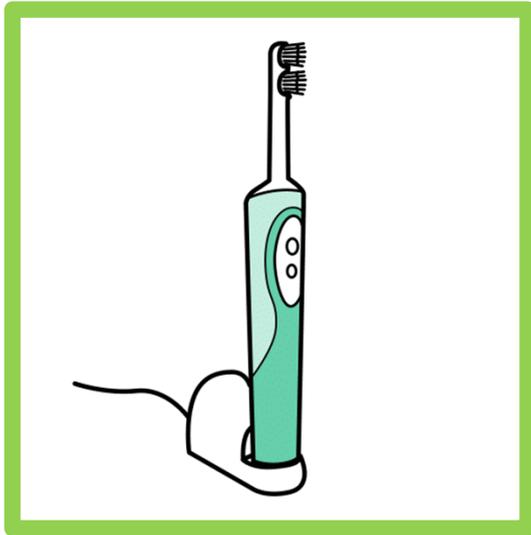


Je nettoie ma brosse à dents en la passant sous l'eau

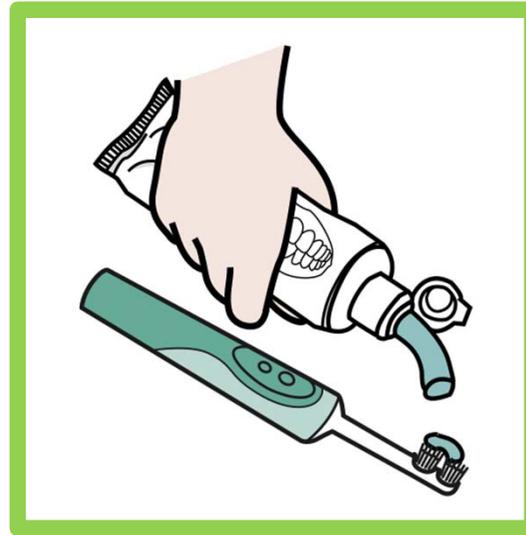


Je ferme le robinet

Autre brosse à dents

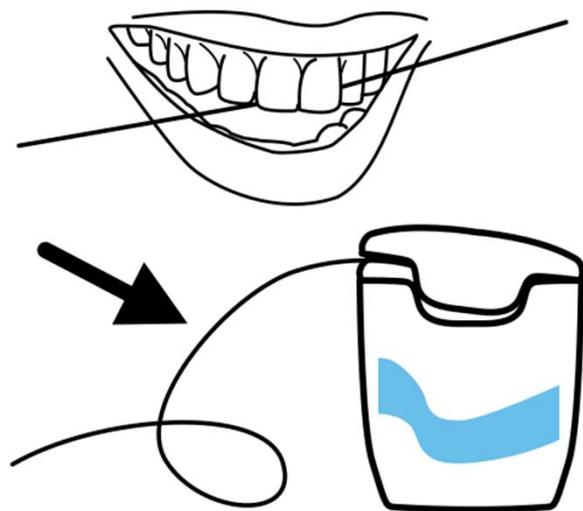


Brosse à dents électrique

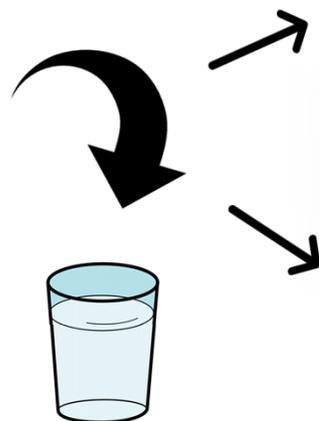
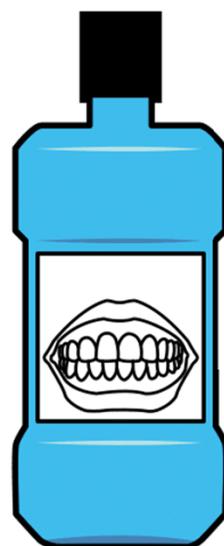


JE PRENDS SOIN DE MES DENTS

Après le brossage



Fil dentaire



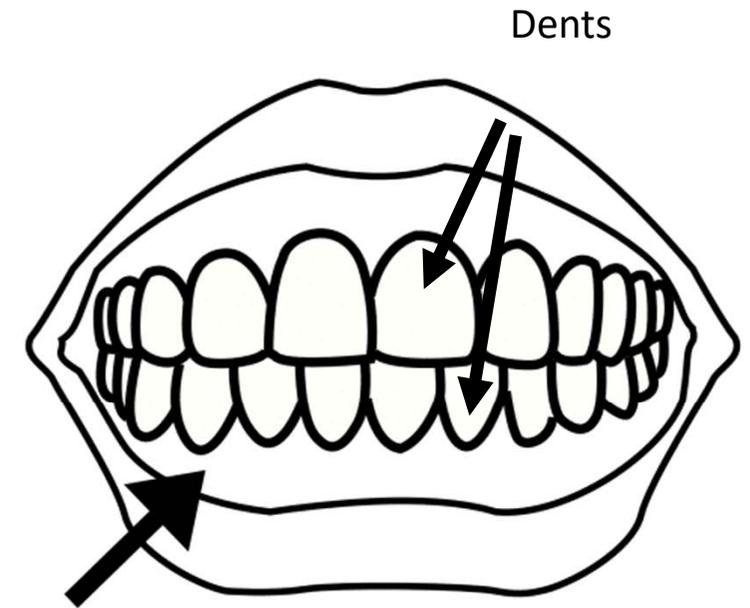
Bain de bouche



Pour encore mieux prendre soin de mes dents, je peux finir de les nettoyer avec du fil dentaire et/ou un bain de bouche. Je prends le fil dentaire entre mes deux doigts, je le glisse doucement entre chaque dent (pas trop fort, pour ne pas abîmer mes gencives). Le fil dentaire me permet de mieux enlever les aliments qui sont restés entre mes dents. Le bain de bouche me permet d'avoir une haleine plus fraîche, de prévenir les caries et la plaque dentaire. J'en verse un peu dans un verre, je mets le produit dans ma bouche, je rince (je ne l'avale pas) et je recrache.

CHEZ LE DENTISTE

Pourquoi y aller ?



Dents

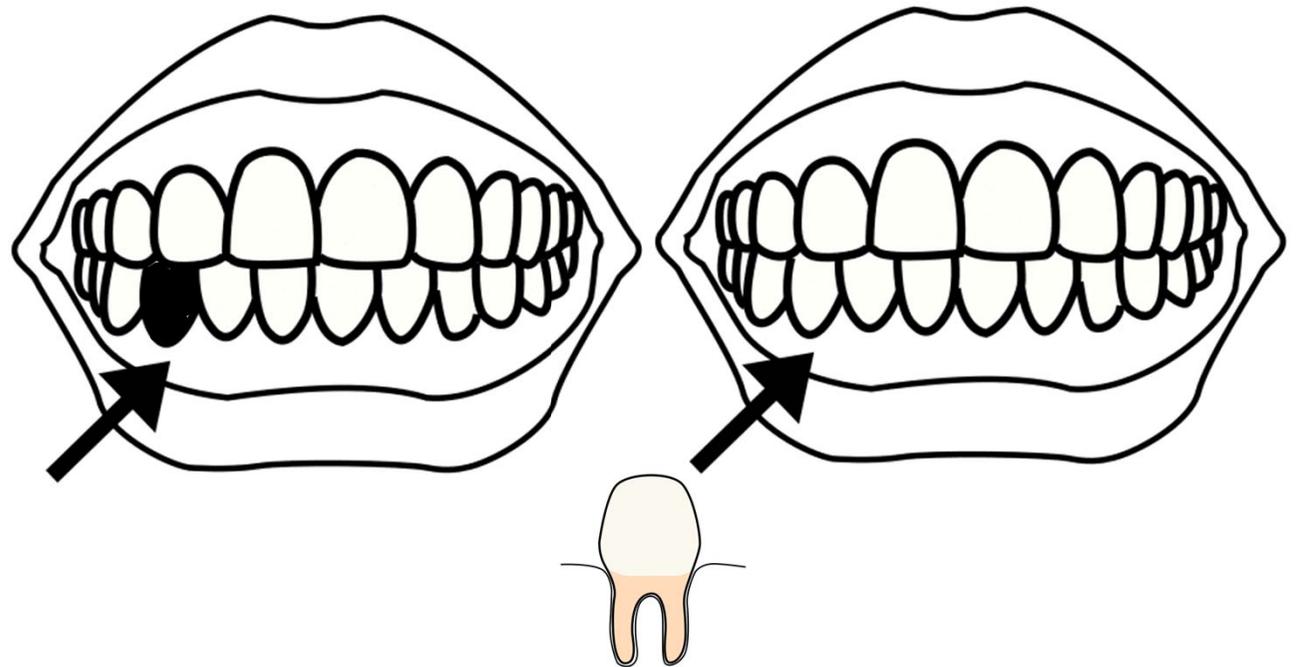
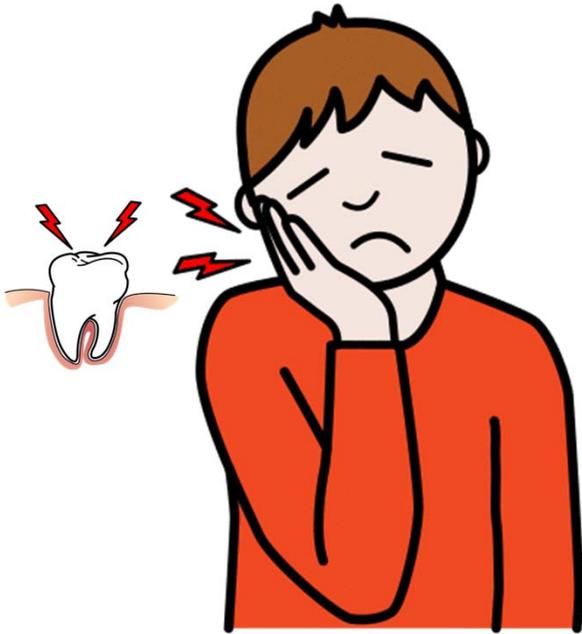
Gencives



Le dentiste vérifie la bonne santé de mes dents, de mes gencives et de ma bouche.

CHEZ LE DENTISTE

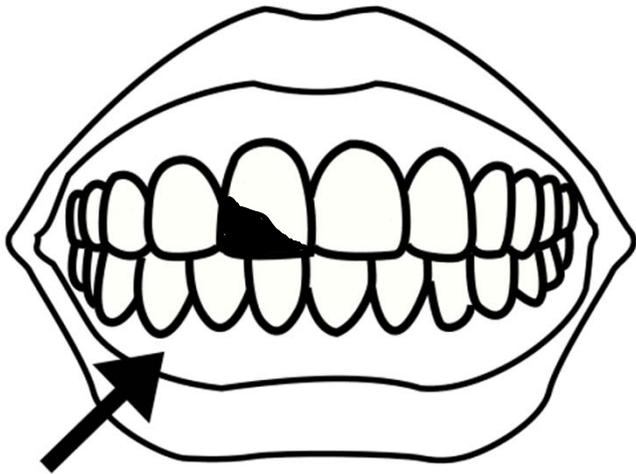
Pourquoi y aller ?



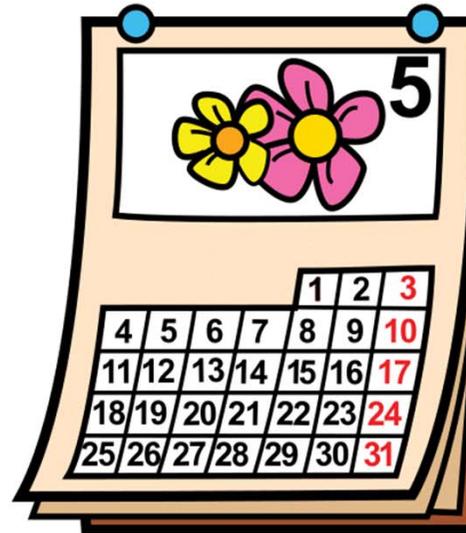
Le dentiste peut me soigner une dent malade.

Parfois, quand ma dent est trop malade, il peut me l'enlever et la remplacer par une nouvelle dent.

CHEZ LE DENTISTE



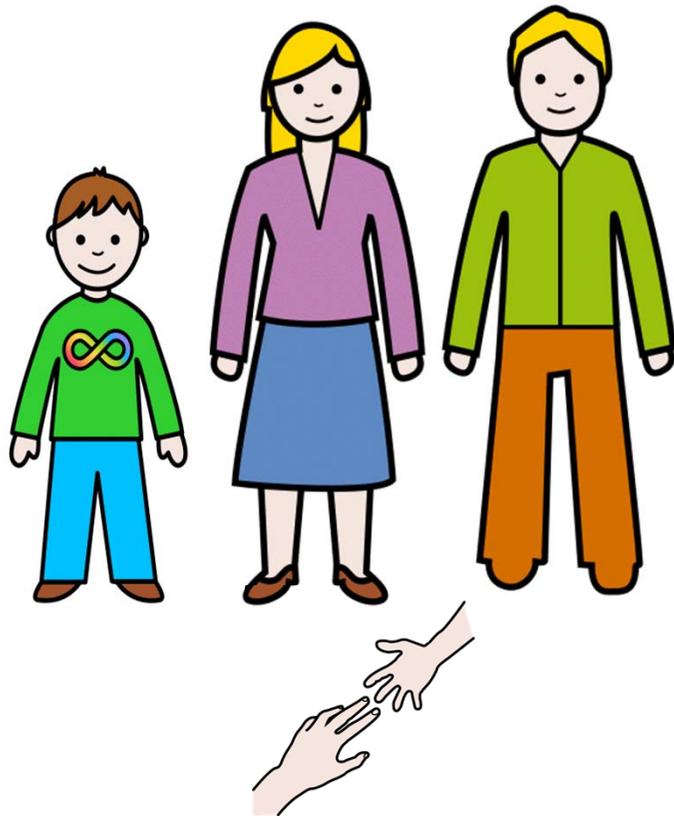
Le dentiste peut aussi réparer une dent cassée.



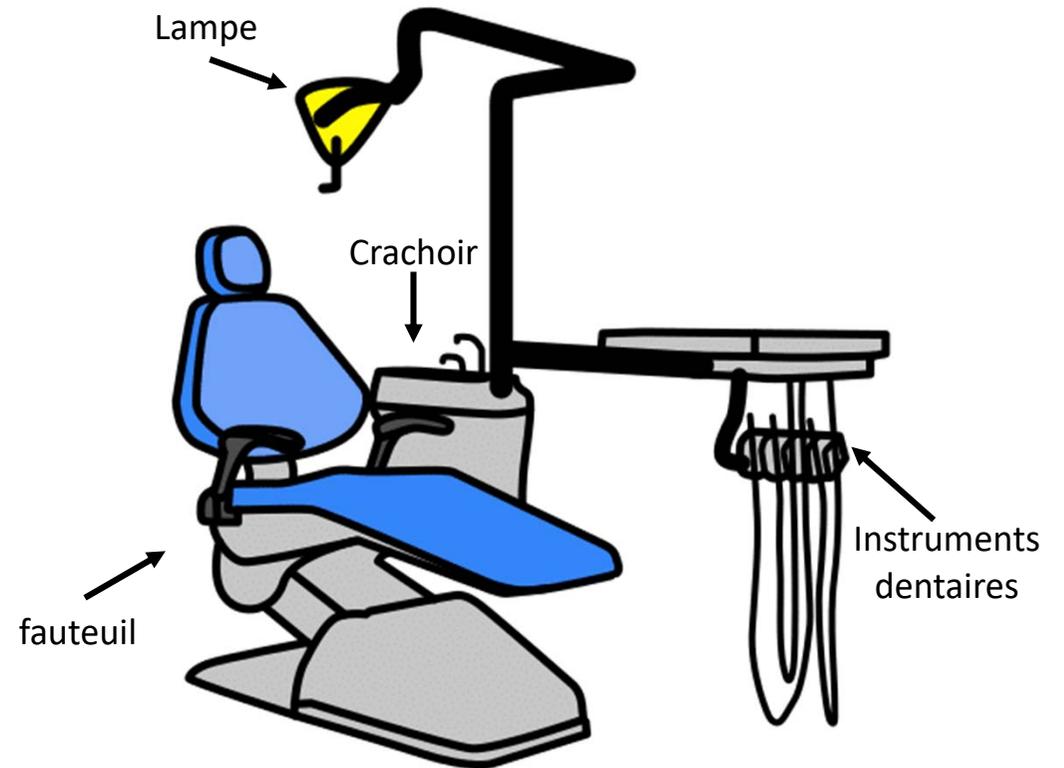
C'est bien de voir le dentiste deux fois par an.

CHEZ LE DENTISTE

Comment ça se passe ?



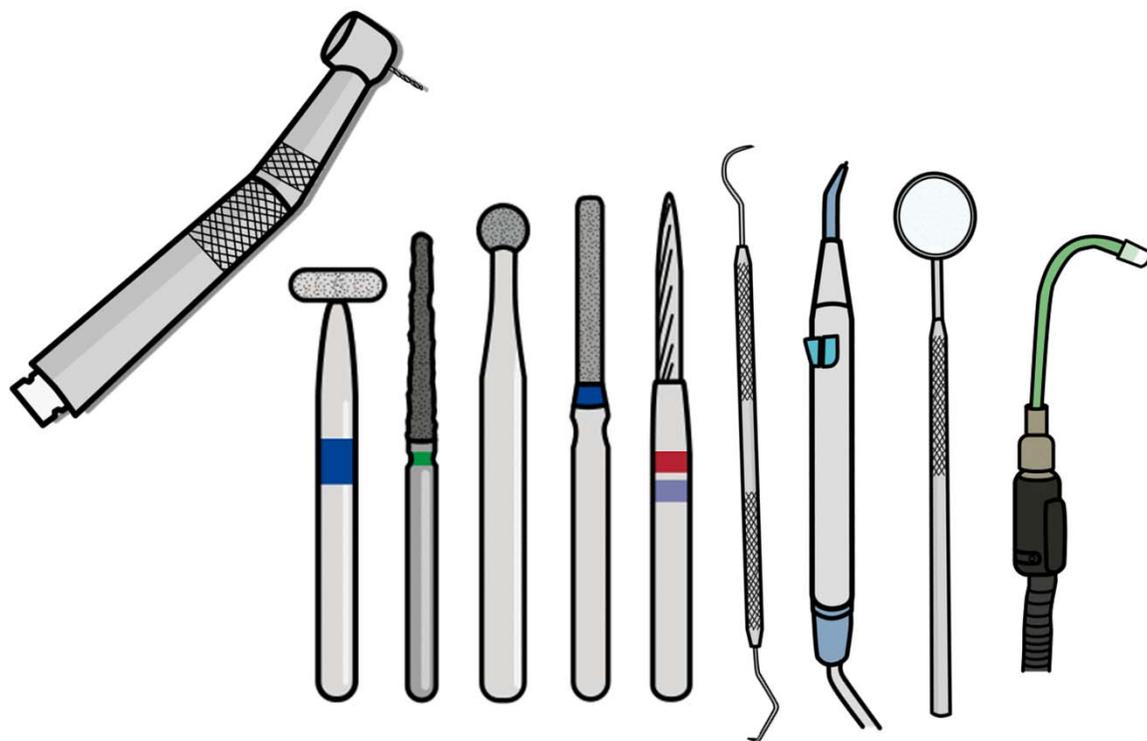
Je me fais accompagner par un parent ou une personne de confiance.



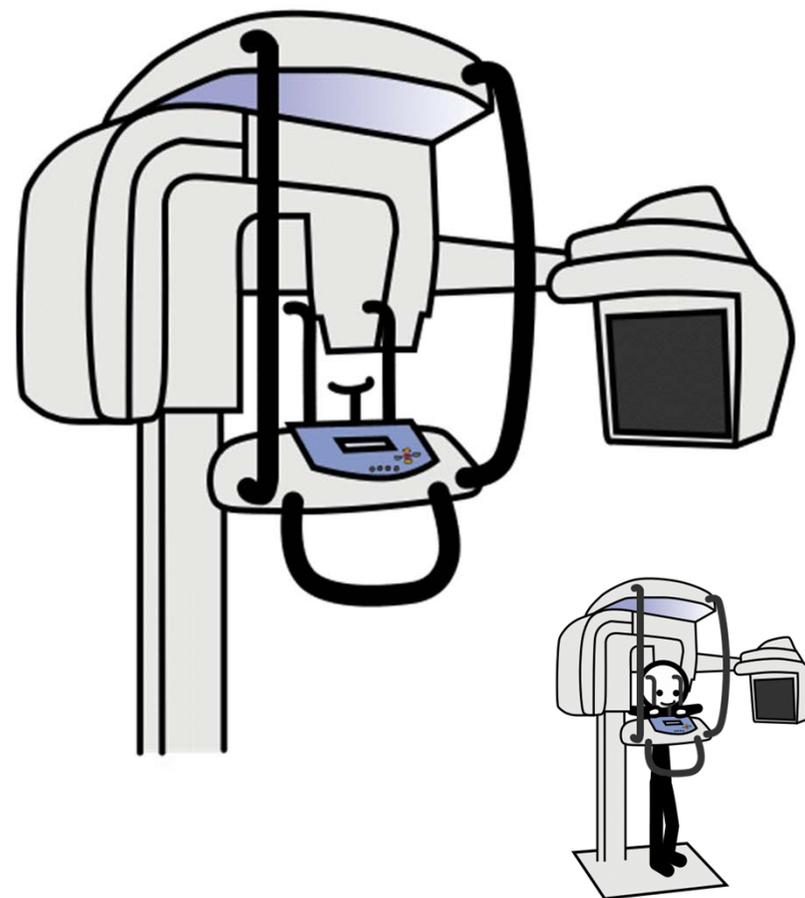
Le jour de mon rendez-vous et quand c'est mon tour, je m'installe dans le fauteuil de consultation.

CHEZ LE DENTISTE

Comment ça se passe ?



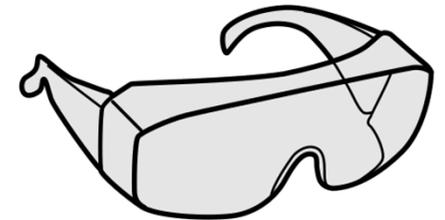
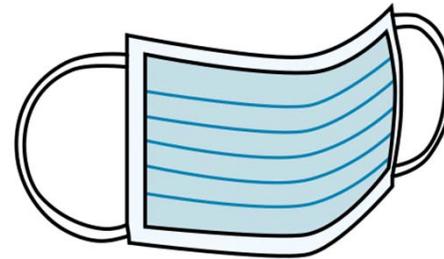
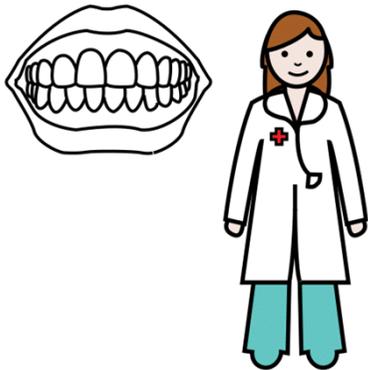
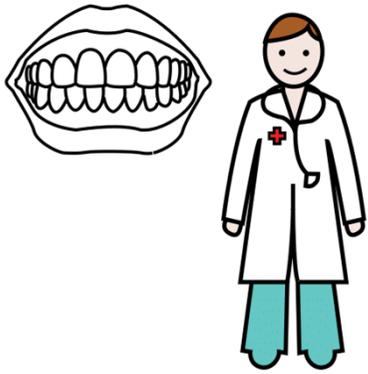
Le dentiste dispose de différents instruments pour soigner mes dents.



Il a également une machine pour faire une radio de toutes mes dents, pour pouvoir vérifier que tout va bien ou pour mieux voir la ou les dents qu'il faut soigner : cela s'appelle faire une radio panoramique dentaire. Cela ne fait pas mal.

CHEZ LE DENTISTE

Comment ça se passe ?



Le/la dentiste met :

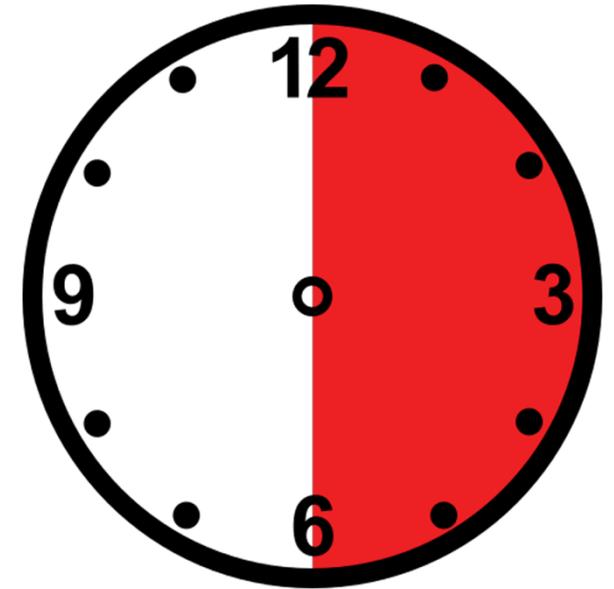
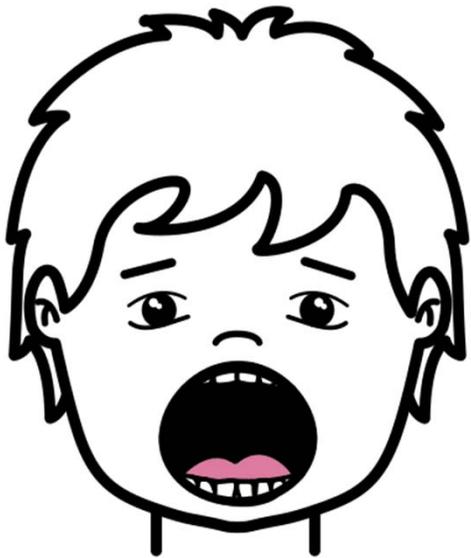
des gants

un masque

et parfois des
grosses lunettes

CHEZ LE DENTISTE

Comment ça se passe ?



Je dois ouvrir grand la bouche, le/la dentiste va approcher la lampe pour éclairer ma bouche pour bien voir mes dents. La lumière est très forte, c'est normal.

Selon les examens et les soins dont j'ai besoin, il faudra que je laisse la bouche ouverte assez longtemps.

CHEZ LE DENTISTE

Comment ça se passe ?



Parfois, les instruments du dentiste peuvent faire du bruit dans ma bouche, ou je peux avoir un peu mal, mais je ne dois pas mordre le dentiste.



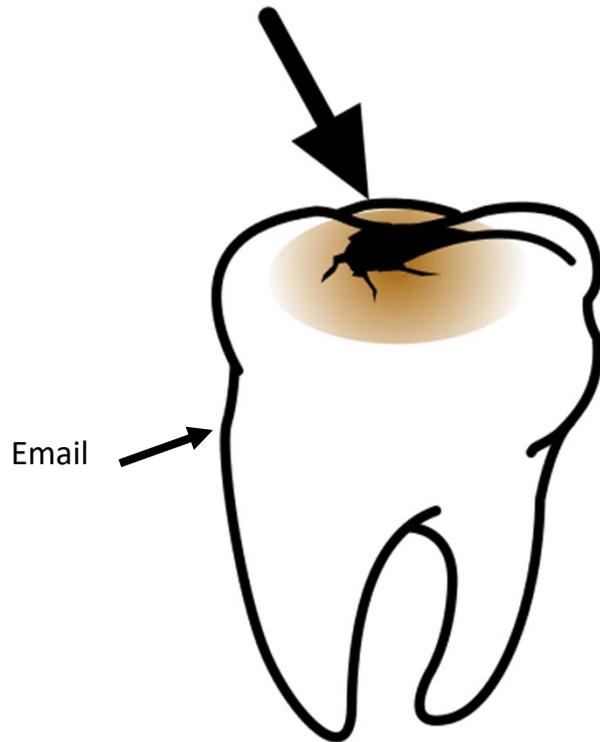
Dans ce cas, je lui fais un signe en levant la main par exemple.



Pendant les soins, je ne dois pas bouger la tête.

CHEZ LE DENTISTE

Comment enlever une carie ?

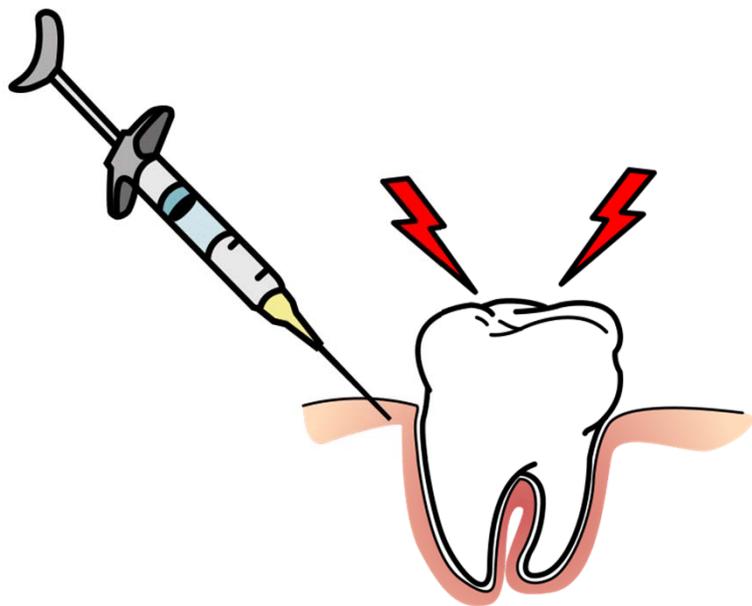


La **carie** est un trou dans la dent. Après les repas, des morceaux d'aliments restent coincés entre les dents. Ils contiennent des bactéries qui attaquent l'émail et vont finir par le percer : c'est ce trou que l'on appelle la carie. C'est très courant.

Il faut soigner une carie très vite, car cela peut faire mal.

CHEZ LE DENTISTE

Comment enlever une carie ?



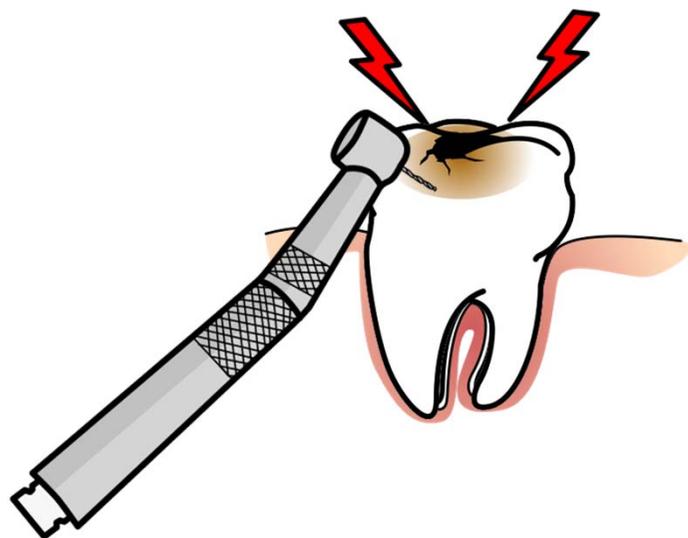
Pour que je n'aie pas mal, le/la dentiste va me faire une anesthésie, il/elle va endormir ma dent en me faisant une piqûre. Il/elle va mettre un produit sur ma gencive pour que je ne sente pas la piqûre.



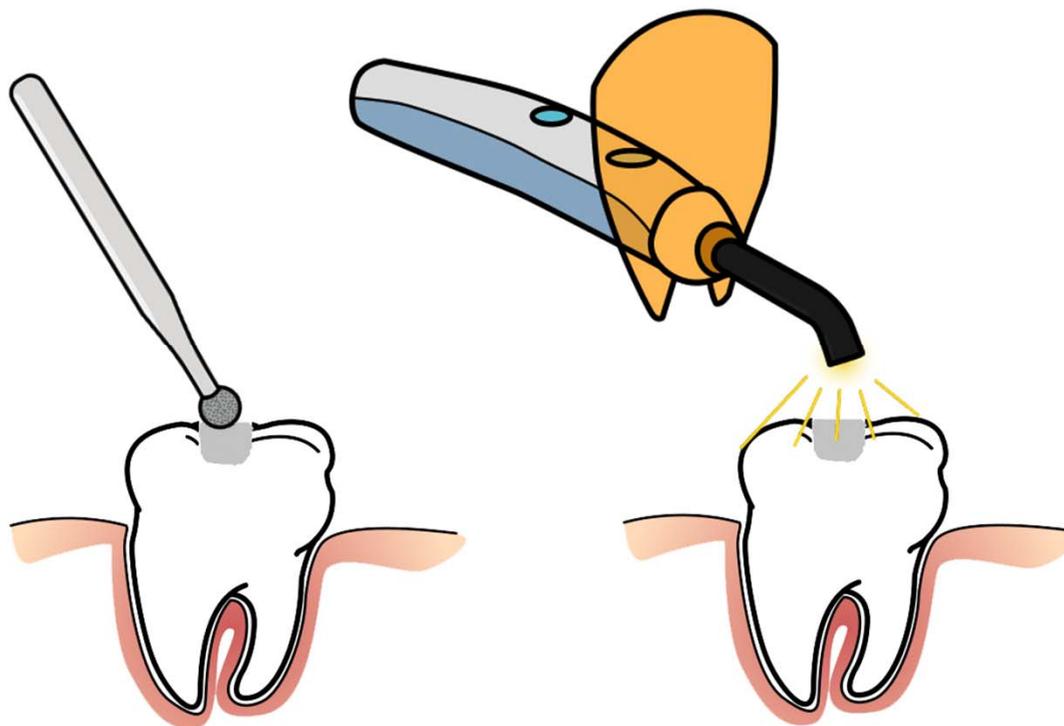
Quand le/la dentiste touche ma dent, je ne vais plus rien sentir, je n'ai plus mal.

CHEZ LE DENTISTE

Comment enlever une carie ?



Le/la dentiste enlève la carie avec une petite machine qui vibre, ce n'est pas très agréable, ça fait du bruit, mais ça ne fait pas mal.



Puis le dentiste bouche le trou de ma dent avec une pâte.

Il fait durcir la pâte grâce à un appareil qui émet de la lumière. C'est fini, ma dent est soignée.

CHEZ LE DENTISTE

Comment enlever une carie ?



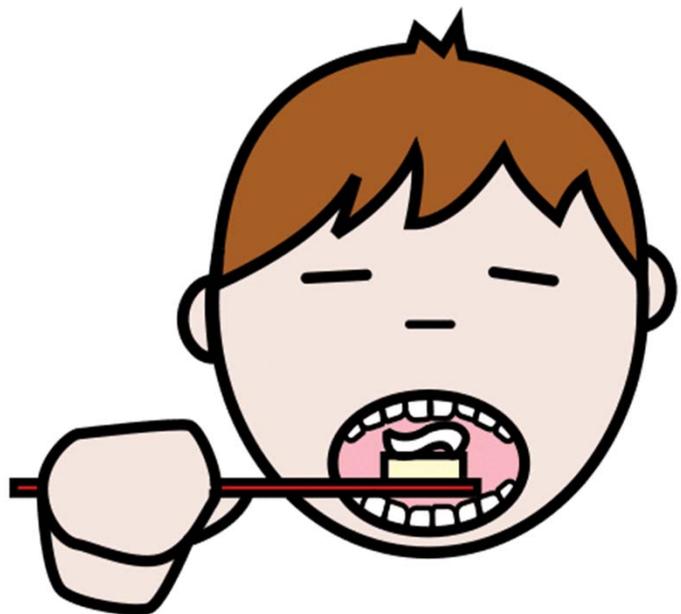
Le dentiste me demande de rincer ma bouche avec de l'eau.



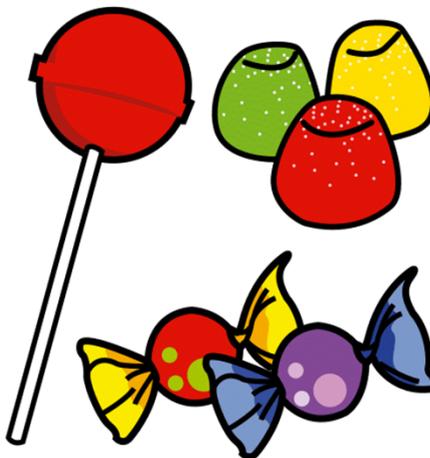
Puis de cracher dans un petit lavabo qui est juste à coté du fauteuil qui s'appelle un crachoir.

CHEZ LE DENTISTE

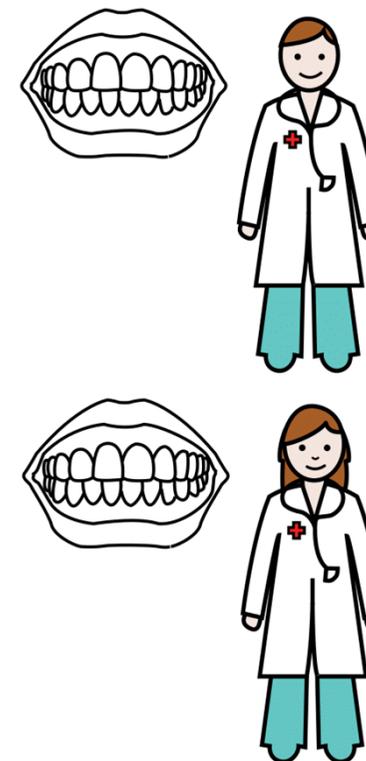
Comment éviter les caries ?



Se brosser les dents efficacement, suffisamment longtemps pour bien les nettoyer, et au moins 2 fois par jour.



Eviter de manger trop de sucre et de sucreries.



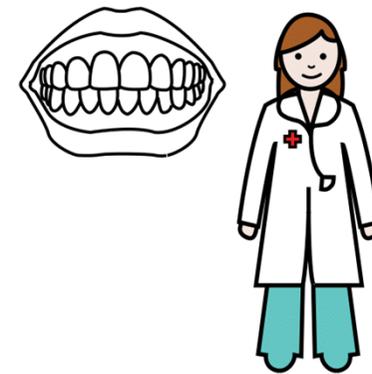
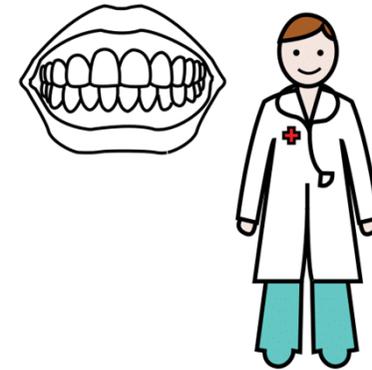
Aller voir son/sa dentiste au moins une fois par an.

CHEZ LE DENTISTE

Le détartrage



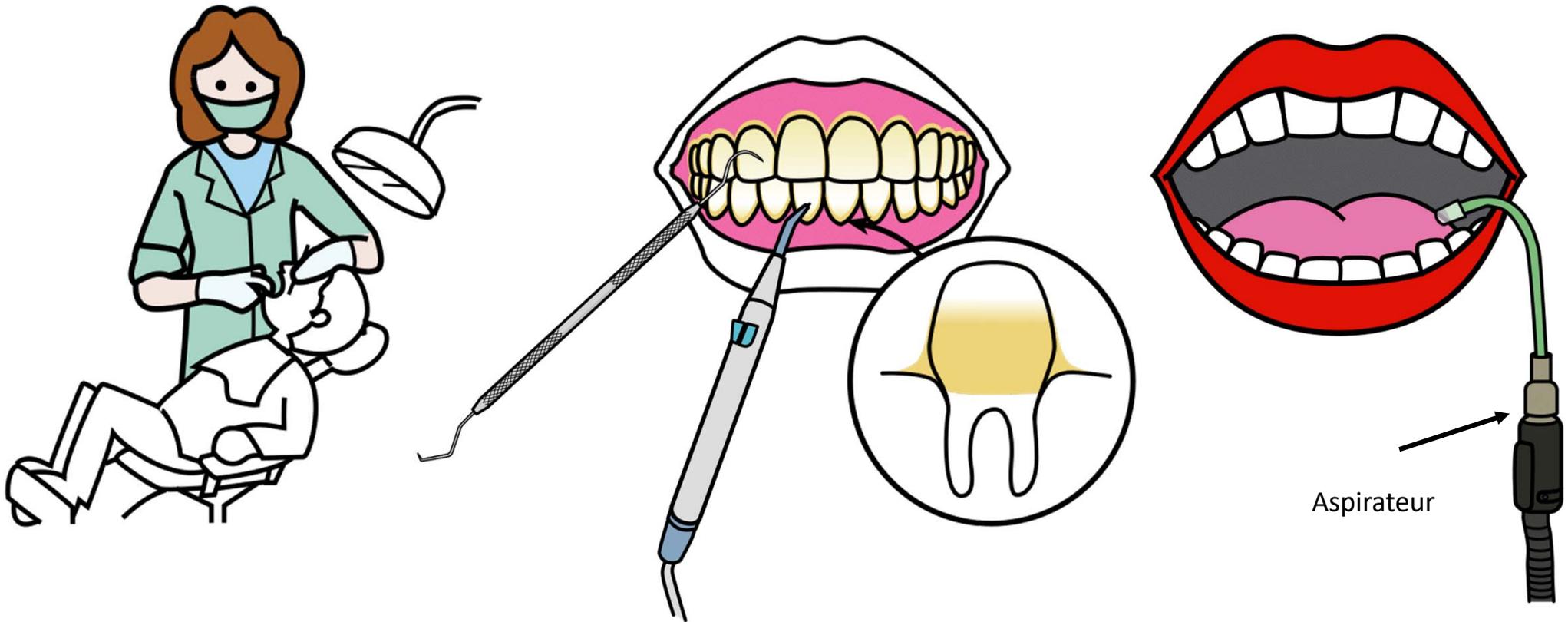
La **plaque dentaire** est un dépôt sur la dent , jaune ou transparent, qui contient de la salive, des aliments et des bactéries. Si on ne se brosse pas régulièrement les dents, elle se transforme en **tartre** et va abîmer mes dents et mes gencives.



Le **tartre** est une matière beige et dure entre mes dents. Je ne peux pas l'enlever, il n'y a que mon/ma dentiste qui peut le faire.

CHEZ LE DENTISTE

Le détartrage

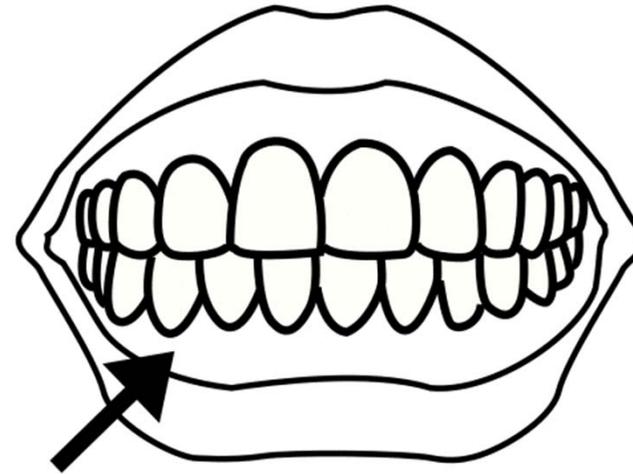


Avec plusieurs petits instruments mon/ma dentiste gratte le tartre sur mes dents, puis il/elle envoie de l'eau dans ma bouche pour que le tartre se décolle mieux. Les instruments peuvent vibrer et faire du bruit. Cela peut être un peu désagréable, mais cela ne fait pas mal.

Le/la dentiste met aussi un petit aspirateur dans ma bouche pour récupérer l'eau, la salive et les morceaux de tartre.

CHEZ LE DENTISTE

Le détartrage



Pour finir, mon/ma dentiste brosse et polit mes dents avec une petite machine.

Mes dents sont à nouveau propres et lisses.
La bonne hygiène de mes dents fait que j'ai une bonne haleine et c'est utile pour moi-même, respectueux et confortable pour les autres et pour ma / mon partenaire.