



# HYGIENE BUCCO-DENTAIRE



CONSEILS PRATIQUES  
POUR LES MIGRANTS

## INTRODUCTION

Il importe d'avoir des dents saines. Un beau sourire et une haleine fraîche contribuent à renforcer le sentiment du bien-être et la confiance en soi-même de chacun d'entre nous. La santé de la bouche et des dents influe aussi sur l'état général de santé chez l'homme.

Cette brochure a pour but de traiter de soins de la bouche et des dents. Pour en savoir plus long, renseignez-vous auprès du centre de soins dentaires dont dépend votre domicile. L'utilisation d'un interprète est la façon la plus sûre pour vous faire comprendre. Pensez donc à demander au personnel de vous réserver un interprète le cas échéant déjà lorsque vous prenez votre rendez-vous pour votre visite médicale.

Nous avons laissé un peu d'espace à la fin de cette brochure pour que le personnel du centre de soins dentaires puisse y écrire des conseils conçus spécialement pour vous.

## HYGIENE BUCCO-DENTAIRE EN FINLANDE

En Finlande, on peut recevoir des soins bucco-dentaires et dans les centres de soins dentaires communaux, et dans ceux du secteur privé. Les soins fournis par un chirurgien-dentiste communal sont gratuits pour les enfants de 0 à 18 ans. Pour tous les autres, les soins bucco-dentaires et les frais qui en seront perçus varient d'une commune à autre. Pour plus de détails, veuillez vous renseigner auprès de votre centre de soins dentaires communal ou votre assistant social.

Les soins dentaires chez un praticien privé coûtent plus cher. La Caisse de retraite, Kela, remboursera une partie des frais des soins des personnes nées en 1956 ou après contre une feuille de soins correctement remplie. Tous ceux qui sont nés avant 1956 doivent payer leurs frais eux-mêmes. Au cas où vous auriez des difficultés dans le paiement de vos frais, veuillez vous adresser à votre assistant social.

## SOINS PRÉVENTIFS

La prévention des maladies de la cavité buccale est réalisée par des soins minutieux et réguliers de la bouche et des dents. Ce qui est le plus important, ce sont les soins minutieux effectués à la maison et les examens à intervalles réguliers chez un chirurgien-dentiste ou un assistant dentaire. Lors d'un examen, il sera décidé quelle est la fréquence la plus appropriée pour vos visites au centre de soins dentaires.

Les dents des enfants doivent être soignées d'une façon particulièrement minutieuse dès l'éruption des dents de lait. Ainsi, il sera possible d'éviter le risque de la carie des dents permanentes plus tard.

## SOINS PERSONNELS

Il faut brosser soigneusement les dents le matin et le soir avant d'aller au lit. Utilisez une brosse aux touffes de poils molles. Une brosse dure peut causer des dégâts aux dents et aux gencives. Les dentifrices au fluor sont les meilleurs, car le fluor sert à fortifier les dents. Pensez aussi à changer la brosse assez souvent, au moins quatre fois par an.

Outre le brossage, les adultes feraient bien de nettoyer aussi les espaces interdentaires. Sinon, il sera difficile d'enlever d'une façon suffisamment efficace la plaque dentaire (couche de bactériens recouvrant la dent) qui entraîne la carie et la gingivite (inflammation des gencives).

## RÉGIME ALIMENTAIRE CONVENABLE

Quand vous mettez autre chose que de l'eau ou des produits au xylitol dans la bouche, les bactériens de la cavité buccale transforment les sucres alimentaires en acides. Les acides, quant à eux, dissolvent la couche de dent, entraînant ainsi la carie. Les dents peuvent toutefois supporter ces "pics d'acidité" de 4 à 6 fois par jour. De ce fait, il importe de ne manger et boire qu'aux repas et d'éviter les goûters supplémentaires.

## A NOTER

- Vous feriez bien d'éviter de manger des sucreries et de mettre du sucre dans votre café ou votre thé. N'oubliez pas non plus que les bons-bons et les pâtisseries ne sont pas les seuls aliments à contenir du sucre, mais qu'il y a beaucoup de sucre caché par exemple dans les jus, les limonades, les biscuits, les céréales, et même dans le ketchup et la moutarde.
- Si vous désirez manger des friandises, il vaut mieux vous restreindre à une seule fois par jour et ne pas les grignoter tout au long de la journée.
- Pensez à choisir des goûters qui sont bons pour votre santé, c'est-à-dire des fruits, des légumes, du pain complet et des produits laitiers.
- La mastication du chewing-gum au xylitol sert à raccourcir la durée des pics d'acidité et augmente aussi la sécrétion de la salive, ce qui est bon pour les dents. Le xylitol est un édulcorant développé à partir des arbres finlandais, et on peut trouver des chewing-gums et des bons-bons au xylitol dans tous les épiceries et les super-marchés.
- Buvez de l'eau pour éteindre votre soif!

## DENTS DES ENFANTS

Quand la dentition d'un enfant est en train d'évoluer et de changer, elle est particulièrement sensible à la carie. En règle générale, les premières dents de lait font leur éruption à l'âge de 6 mois et les dernières à l'âge de 36 mois. Les dents permanentes font leur éruption entre 6 et 12 ans.

Afin d'éviter les pics d'acidité, il importe de commencer petit à petit à donner à l'enfant de la nourriture et du boisson (y compris du lait maternel et des fruits) de 4 à 6 fois par jour. Après l'éruption des dents, l'allaitement nocturne de l'enfant est à éviter. L'eau est la meilleure boisson désaltérante. Vous feriez bien d'éviter de donner du jus à l'enfant avec biberon, car ceci peut former une habitude dont il est difficile de se débarrasser plus tard.

Une nourriture pauvre en sucres est la meilleure pour les dents. Vous feriez bien de ne pas donner de bons-bons aux enfants de moins de 36 mois. Dans le cas où les enfants plus âgés mangeraient des bons-bons, le meilleur moment de leur consommation sera après un repas, au maximum de 2 à 3 fois par semaine.

Les bactériens entraînant la carie sont facilement transmissibles des adultes aux enfants. A cause de cela, les parents et les nurses devraient éviter de mettre des cuillères, des sucettes, etc., dans leur bouche afin de les lécher. Une sucette tombée par terre sera lavée avec de l'eau pure. Il faut nettoyer les biberons et les sucettes soigneusement tous les jours.

Le meilleur moment de commencer le brossage des dents des enfants est dès après l'éruption des premières dents de lait, c'est-à-dire déjà avant l'âge de 12 mois. Si l'on commence le brossage des dents tôt dans la vie, l'enfant s'y habitue et sait plus tard soigner ses dents lui-même. Le brossage des dents des enfants s'effectue à l'aide d'une petite brosse à dents aux touffes de poils molles. L'enfant aura besoin de l'aide de ses parents jusqu'à l'âge scolaire, surtout dans le brossage des molaires.

Le fluor fortifie les dents. L'utilisation d'un dentifrice au fluor peut être commencée à partir de 12 mois quand les premières molaires lactéales font leur éruption et l'enfant sait cracher. Une autre solution est d'administrer à l'enfant des comprimés au fluor. Pour des instructions plus précises sur le dosage et l'emploi des comprimés, renseignez-vous auprès de votre centre de soins dentaires ou votre dispensaire de périculture.

L'utilisation longue et excessive d'une sucette (jusqu'à l'âge de 3 à 4 ans) et le sucement du doigt peuvent nuire à la bonne position des dents en pleine évolution. Par ailleurs, il est conseillé d'utiliser plutôt une sucette aplatie qu'une tétine de biberon ordinaire. A partir de 12 mois, l'utilisation de la sucette et du biberon est à éviter.

Les parents doivent veiller à ce que les dents des enfants soient examinées suffisamment souvent. Les parents ne doivent pas oublier non plus que leur propre exemple est le meilleur moyen d'apprendre aux enfants les bonnes manières en ce qui concerne les soins de la bouche. Pour en savoir plus long sur les soins des dents des enfants, veuillez vous renseigner auprès de votre centre de soins dentaires, votre dispensaire de périculture ou votre infirmière scolaire.

## APPAREILS DE PROTHÈSE DENTAIRE

Une dent perdue, une partie de la dentition ou toutes les dents peuvent être remplacées par des appareils de prothèse dentaire différents. Soignez minutieusement les dents restantes en les brossant biquotidiennement avec un dentifrice au fluor et en nettoyant les espaces interdentaires.

Les porteurs d'appareils de prothèse dentaire doivent, outre le nettoyage des leurs propres dents, brosser avec soin aussi les appareils détachables par exemple à l'aide d'une brosse spécialement conçue à cet effet. Quand les prothèses dentaires ne sont pas dans la bouche, elles seront conservées soit dans l'eau, soit humides dans un sachet en plastique. Elles ne doivent jamais s'assécher. La nuit, il vaut mieux retirer l'appareil de la bouche. Aussi les bridges fixes et les couronnes doivent être minutieusement nettoyés. Pour des instructions spécialement conçues pour vous, veuillez vous renseigner auprès d'un centre de soins dentaires.

## PATHOLOGIE

Les maladies de la bouche et des dents doivent être soignées dans les meilleurs délais dès l'apparition des symptômes. Les maladies dentaires les plus communes sont la carie et la gingivite (inflammation des gencives). Sans soins appropriés, ces maladies tendent à s'aggraver et peuvent aboutir à la chute d'une dent et même à la détérioration de l'état général de santé chez l'homme.

Les symptômes les plus communs liés aux maladies des dents sont les maux et les douleurs lancinantes de dents, les douleurs à la morsure, les enflures des joues ou des gencives, le saignement des gencives lors du brossage et la mauvaise haleine. Dès l'apparition des symptômes, contactez le centre de soins dentaires.

## PREMIERS SOINS

### **Hémorragie (saignement) des gencives :**

- Faites plus attention au nettoyage des dents et des espaces interdentaires.
- Si l'hémorragie persiste plus de deux semaines malgré l'intensification de vos efforts personnels, contactez le centre de soins dentaires.

### **Accidents de dents de lait :**

- Laissez examiner les accidents de dents de lait par un spécialiste dans un centre de soins dentaires. Ces accidents peuvent nuire à l'évolution des dents permanentes plus tard.
- Si les dents de lait commencent à branler ou si elles se déplacent, vous feriez bien de ne donner que des aliments tendres à l'enfant. Le cas échéant, contactez le centre de soins dentaires.
- Une fois la dent de lait tombée, elle ne sera plus fixée.

### **Accidents de dents permanentes :**

- Si une dent permanente branle ou si elle s'est déplacée, contactez le centre de soins dentaires.
- Si une dent permanente tombe, gardez-la sur vous et amenez-la au centre de soins dentaires sans la nettoyer. Comme une dent tombée ne doit pas sécher, le transport s'effectue soit dans le lait, soit dans la bouche entre la joue et la rangée de dents. Si la dent n'est pas sale, vous pouvez aussi la remettre à sa place. Pour que la dent tombée puisse être rattachée, vous devez vous rendre au centre de soins dentaires le plus vite possible.

Dans le cas où une blessure des tissus tendres de la bouche se serait produite lors d'un accident dentaire, vérifiez que votre vaccination antitétanique est toujours valide.

## AUTRES MALADIES

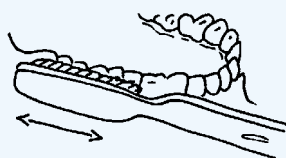
Lors de votre visite au centre de soins dentaires, pensez à informer le personnel si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'une maladie générale, d'une maladie contagieuse ou d'une allergie. Il vaut mieux que le personnel sache aussi quel genre de soins vous avez reçus antérieurement à votre visite.

Il importe de faire attention aux soins bucco-dentaires tout particulièrement si vous souffrez d'une maladie générale (par exemple du diabète, des maladies cardiovasculaires). Les maladies de la cavité buccale peuvent aggraver les autres maladies, et inversement, les maladies générales peuvent entraîner la détérioration de la santé de la bouche.

## BROSSAGE DES DENTS



1. TENIR LA BROSSÉ  
COMME UNE PLUME

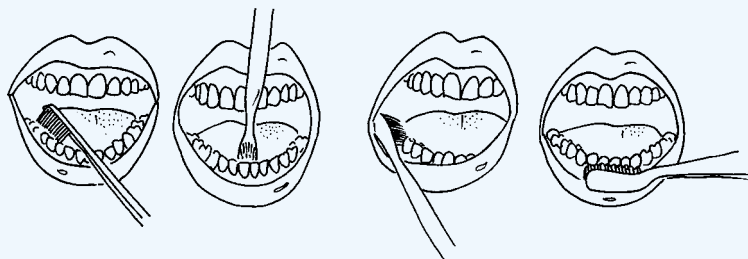


2. TENIR LA BROSSÉ DE  
TRAVERS. LES BORDS DES  
POILS TOUCHENT LA  
GENCIVE.

3. BROSSER HORIZONTALEMENT  
AVEC MOUVEMENT ALTERNATIF  
ET PRESSION LÉGÈRE



## BROSSAGE DES MÂCHOIRES INFÉRIEURES



BROSSER LES MÂCHOIRES  
INFÉRIEURES  
CÔTÉ LANGUE

BROSSER LES MÂCHOIRES  
INFÉRIEURES  
CÔTÉ JOUE

BROSSER FINALEMENT LES FACES OCCLUSALES

6

APRÈS AVOIR BROSSÉ LES MÂCHOIRES  
INFÉRIEURES, PROCÉDER PAREILLEMENT AVEC  
LES MÂCHOIRES SUPÉRIEURES

# CONSEILS PRATIQUES

## NETTOYAGE DES DENTS

1.  Intensifiez le nettoyage des dents
2.  Brosse à dents recommandée pour vous est : \_\_\_\_\_

## NETTOYAGE DES ESPACES INTERDENTAIRE

3.  Avec un cure-dents \_\_\_\_\_
4.  Avec un fil dentaire \_\_\_\_\_
5.  Avec une brosse espaces interdentaires \_\_\_\_\_

## NOURRITURE

6.  Mangez moins de sucreries.
7.  Mangez à intervalles plus réguliers.

Prenez tous les jours :

-petit déjeuner

-déjeuner

-1 à 2 goûters

-dîner

-goûter léger du soir

## FLUOR ET XYLITOL

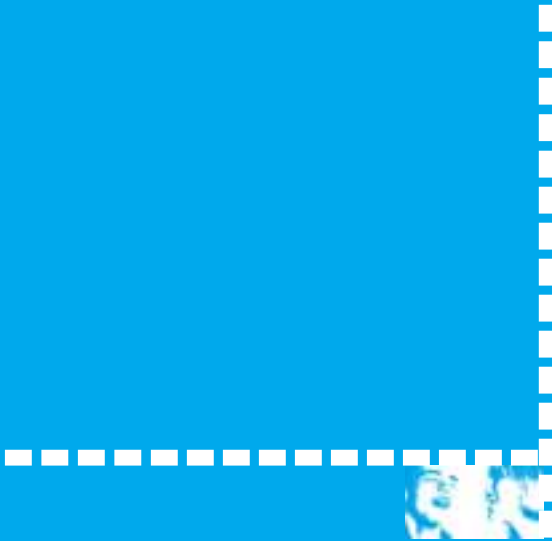
8.  Utilisez un dentifrice au fluor le matin et le soir.
9.  Prenez des comprimés au fluor \_\_\_\_\_ fois par jour. Vous trouvez des comprimés au fluor chez le pharmacien. Laissez les comprimés se dissoudre dans la bouche ou mastiquez-les soigneusement.
10.  Mâchez du chewing-gum au xylitol après les repas.

## PROCHAIN RENDEZ-VOUS

11. Prochain rendez vous le \_\_\_\_\_ au mois de \_\_\_\_\_
12. Centre de soins dentaires : \_\_\_\_\_
13. Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Informations supplémentaires : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Instructions distribuées le (date) \_\_\_\_\_



Distributeur :

Publications du  
Ministère du Travail  
Direction générale de la migration

ISBN : 951-735-334-0

Conception graphique et impression par  
Oy Edita Ab, S.A.

Oy Edita Ab, S.A.  
PL/B.P. 800, 00430 Edita  
(09) 556 01 (standardiste)

Service relations clients :  
téléphone (09) 556 0266  
télécopie (09) 566 0380

