Articles en vedette

Six conseils pour maîtriser vos envies de sucre pour profiter d'une meilleure santé buccodentaire

Une alimentation saine est tout aussi importante pour vos dents et vos gencives que pour le reste de votre corps. Les aliments et les boissons riches en sucre augmentent le risque de caries dentaires, d'obésité, de diabète de type 2 et de maladie cardiaque. C'est pourquoi les hygiénistes dentaires soulignent l'importance de réduire la consommation de sucre afin de protéger la santé buccodentaire et générale.

Vous ne savez pas par où commencer? Voici six conseils pour vaincre vos envies de sucre :

1. Gardez un pichet d'eau plein dans votre réfrigérateur et buvez de l'eau avec chaque repas.
2. Aromatisez votre eau avec des fruits frais ou des herbes.
3. Mangez quotidiennement une variété de légumes et de fruits croustillants.
4. Achetez des céréales et des boissons sans sucre ou à faible teneur en sucre.
5. Utilisez de la compote de pommes non sucrée comme substitut au sucre lorsque vous cuisinez.
6. Choisissez de la gomme à mâcher et des menthessucrées au xylitol, un substitut de sucre naturel quineutralise aussi les acides dans votre bouche pour prévenir la carie dentaire.

À ces efforts de réduction de sucre, n'oubliez pas d'ajouter le brossage de dents deux fois par jour (en utilisant du dentifrice fluoré deux minutes chaque fois), le nettoyage quotidien entre les dents et le rinçage de la bouche avec un bain de bouche antibactérien. Parlez avec des professionnels de soins de santé primaires essentiels comme votre hygiéniste dentaire pour d'autres conseils.

En prêtant attention à la quantité de sucre que vous consommez quotidiennement et en adoptant de bonnes habitudes d'hygiène buccodentaire, vous pouvez lutter contre les caries et profiter d'une meilleure santé générale.

Trouvez des renseignements supplémentaires au site www.hygienedentairecanada.ca/sucre.

Les liens entre le diabète et la santé buccodentaire

Au Canada, une personne sur trois souffre de diabète ou de prédiabète, une maladie chronique qui empêche le corps de produire ou d'utiliser adéquatement l'insuline. Les effets du diabète sur la santé d'une personne sont multiples : augmentation du risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, de maladie du rein, de glaucome et des cataractes. Cependant, saviez-vous que le diabète peut également affecter la santé buccodentaire?

Un diabète mal contrôlé peut créer une sensation de brûlure dans la bouche ou sur la langue. Pire, il peut causer le muguet buccal (une infection fongique dans la bouche) ou la sécheresse de la bouche (xérostomie), un état qui fait que les glandes de la bouche ne produisent pas assez de salive, augmentant le risque de développer des caries. Un diabète mal contrôlé peut aussi augmenter le risque de développer une maladie parodontale, une infection des gencives et de l'os qui entourent et supportent les dents. Initialement, les gencives peuvent être douloureuses ou saigner lors du brossage de dents. Avec le temps, l'infection peut entraîner une perte d'os qui peut mener à la perte de dents. En même temps, une maladie parodontale non traitée peut provoquer une hausse du taux de glycémie, ce qui crée un cercle vicieux dans lequel le diabète devient encore plus difficile à contrôler.

Mais, il y a une bonne nouvelle : les hygiénistes dentaires peuvent dépister les signes et les symptômes du diabète non diagnostiqué ou non contrôlé. Ils vous orienteront vers votre médecin pour une consultation médicale et peuvent vous aider à gérer votre taux de glycémie en vous offrant de conseils alimentaires et des stratégies pour arrêter de fumer. Ils travailleront aussi avec vous pour créer une routine personnalisée de soins buccodentaires à domicile qui comprend le brossage des dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et le nettoyage quotidien entre les dents. Les fournisseurs de soins de santé primaires essentiels comme votre médecin et votre hygiéniste dentaire peuvent vous fournir les outils dont vous avez besoin pour prendre soin de votre diabète et de vos dents, afin de prévenir des complications graves et de promouvoir une santé optimale.

Apprenez-en davantage sur le diabète et la santé buccodentaire à www.hygienedentairecanada.ca.

Articles en vedette

Sourires du printemps : avril est le mois de la santé buccodentaire

Avril est le mois de la santé buccodentaire au Canada et le temps parfait pour fixer de nouveaux objectifs en vue de faire briller votre sourire. Le thème du mois, une fois de plus, est « la santé buccodentaire pour la santé générale », qui est un rappel important que prendre soin de votre bouche, de vos dents et de vos gencives a des effets bénéfiques sur la santé physique générale et le bien-être mental.

Si vous ne savez pas vraiment par où commencer, demandez conseil à votre hygiéniste dentaire lors de votre prochain rendez-vous. En tant que fournisseurs de soins de santé primaires essentiels, les hygiénistes dentaires travailleront avec vous pour établir un plan de soins buccodentaires quotidiens dans le but de promouvoir une bonne santé buccodentaire et de prévenir les maladies. Ils peuvent aussi offrir des recommandations de traitements personnalisés pour les affections buccodentaires, des conseils en matière d'abandon du tabagisme et de nutrition, et des dépistages de cancer de la bouche.

Entre-temps, il est facile d'adopter les six étapes simples suivantes :

1. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec du dentifrice fluoré.
2. Nettoyez entre vos dents tous les jours.
3. Rincez avec un bain de bouche antibactérien une fois par jour.
4. Choisissez des aliments et des breuvages sains.
5. Éliminez le tabagisme.
6. Visitez un professionnel de la santé buccodentaire tous les six mois.

Maintenir une bonne santé buccodentaire ne serait pas possible sans l'aide des professionnels de la santé buccodentaire dévoués du Canada. Souvenez-vous de ces conseils importants, surtout pendant la Semaine nationale des hygiénistes dentaires qui aura lieu du 4 au 10 avril.

Pour obtenir de l'information supplémentaire sur la santé buccodentaire, visitez www.hygienedentairecanada.ca

Ce qu'il faut savoir sur la Prestation dentaire canadienne?

Le 1er décembre 2022, le gouvernement fédéral a lancé la Prestation dentaire canadienne, un programme provisoire qui couvre le coût des services de soins de santé buccodentaire professionnels pour les enfants de moins de 12 ans.

Voici ce que vous devez savoir.

1. Qui est admissible à recevoir la prestation?
Les enfants de moins de 12 ans dont les parents ou les tuteurs ont un revenu familial net annuel de moins de 90 000 $ et qui n'ont pas d'assurance dentaire privée

2.Quel est le montant de la prestation?
Jusqu'à 650 $ par année, par enfant, pour couvrir les services de soins buccodentaires professionnels qui seraient autrement des dépenses personnelles

3. Que couvre la prestation?
Les examens dentaires, les radiographies, les nettoyages, les traitements au fluorure, les instructions d'hygiène buccale, les extractions dentaires, les obturations ou tout traitement fourni par un dentiste ou un hygiéniste dentaire à partir du 1er octobre 2022

4. Comment présenter une demande de prestation?
Vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site Web de l'Agence du revenu du Canada.

Consulter un professionnel de la santé buccodentaire est important pour la santé générale, mais cela peut être coûteux. Grâce à cette prestation provisoire, les familles d'environ 500 000 enfants pourront subvenir à certains des besoins en matière de santé buccodentaire de leurs jeunes enfants sans avoir à payer de leur poche, pendant que le gouvernement continue à élaborer un programme de soins dentaires canadien à long terme.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, visitez le site www.hygienedentairecanada.ca.

Articles en vedette

Montrez à vos enfants d'âge scolaire comment aimer leurs dents

À titre de parents et de tuteurs, nous sommes responsables de la santé et du bien-être de nos enfants, ce qui comprend leur santé buccodentaire. Aussitôt que nos enfants sont assez âgés pour tenir une brosse à dents, nous devons leur enseigner comment se brosser les dents et nettoyer entre leurs dents, même si nous (les adultes) faisons encore la majorité du travail.

Dès l'âge de sept ans, la plupart des enfants sont capables de prendre soin de leurs propres dents, mais ils peuvent occasionnellement avoir besoin de petits rappels pour :

1. Brosser toutes les surfaces de leurs dents, deux fois par jour pendant deux minutes, en utilisant une quantité de dentifrice fluoré de la taille d'un poids.

2. Nettoyer entre les dents tous les jours en utilisant du fil dentaire, des bâtonnets interdentaires souples ou une petite brosse interdentaire.

3. Choisir de boire de l'eau au lieu de jus de fruits ou de boissons gazeuses.

4. Manger des collations saines, comme des pommes, des légumes crus, du fromage et du yogourt nature.

Les enfants âgés de 9 à 12 ans peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire, puisqu'ils commencent à subir des changements physiques et émotionnels qui peuvent augmentent leur risque de développer des caries, une gingivite et une mauvaise haleine.

Il est aussi important de fixer des rendez-vous d'hygiène dentaire réguliers. L'hygiéniste dentaire de votre enfant veillera à ce qu'il utilise de bonnes techniques de brossage de dents et qu'il fasse de bons choix alimentaires. Il peut aussi recommander des traitements, comme le vernis fluoré ou les résines de scellement dentaire (une fine couche appliquée sur les sillons profonds des molaires) pour prévenir les caries.

Dans certains cas, l'hygiéniste dentaire peut orienter votre enfant vers un orthodontiste pour un examen afin de voir la croissance de son visage et de sa mâchoire, la position des dents lorsque les dents supérieures s'emboîtent avec les dents inférieures, et si quelque chose peut influencer la façon dont ses dents fonctionneront à l'avenir. Si vous n'avez pas d'assurance dentaire privée pour couvrir le coût de ces services essentiels, vous pourriez être admissible à la prestation dentaire canadienne provisoire.

Aider les enfants à développer ces habilités quand ils sont jeunes c'est fournir des outils de soins buccodentaires dont ils ont besoin pour devenir des adolescents épanouis et en santé.

Découvrez d'autres conseils sur les dents pour les enfants âgés de 7 à 12 ans àt www.hygienedentairecanada.ca/enfants7-12.

Est-ce que vous vous brosser bien les dents? Conseils des experts

Bien prendre soin de ses dents et de ses gencives aide à prévenir la perte de dents et à maintenir le reste du corps en santé. Une mauvaise santé buccodentaire a été liée au diabète, à la maladie cardiaque et aux maladies respiratoires.

La première étape consiste à avoir une bonne technique de brossage de dents. Il faut utiliser la bonne brosse à dents pour bien nettoyer les surfaces et les zones des dents difficiles à atteindre.

1. Choisissez une brosse à dents à poils souples ou extrasouples.

2. Si vous avez une petite bouche, choisissez une brosse à petite tête (ou même une brosse à dents pour enfants).

3. Si vous pouvez vous le permettre, une brosse à dents électrique enlève la plaque dentaire plus efficacement qu'une brosse à dents manuelle.

Une fois que vous avez votre brosse à dents en main :

- Mouillez-la brosse puis mettez sur les poils une quantité de dentifrice fluoré de la taille d'un pois.

- Divisez votre bouche en quatre sections : le haut, le bas, la gauche et la droite.

- Positionnez les poils de votre brosse à dents de sorte qu'ils touchent à la fois vos gencives et vos dents

- Brossez toutes les surfaces de vos dents : le côté de la joue, le côté de la langue et les surfaces occlusales.

- Brossez vos dents pendant deux minutes, en accordant 30 secondes à chaque section de votre bouche. Brosser la langue en effectuant un mouvement de balayage de l'arrière vers le bout de la langue pour enlever les bactéries nocives.

Le brossage de dents deux fois par jour réduit votre risque de caries, de maladie des gencives et de mauvaise haleine, et il empêche les bactéries de votre bouche à se propager à d'autres parties de votre corps. C'est une façon rapide et facile de protéger votre santé buccodentaire et générale.

Pour obtenir de l'information supplémentaire sur la santé buccodentaire, visitez www.hygienedentairecanada.ca.

Articles en vedette

Les personnes âgées peuvent garder le sourire grâce à une bonne santé buccodentaire

Une bonne santé buccodentaire continue d'être nécessaire à mesure que nous vieillissons, souffrons d'une maladie chronique ou déménageons dans un établissement de soins de longue durée. Malheureusement, plusieurs adultes plus âgés, surtout ceux qui doivent se fier à d'autres pour leurs soins, ont une mauvaise hygiène buccodentaire et un taux élevé de maladies buccodentaires.

Les maladies buccodentaires peuvent produire de la douleur, des malaises, une mauvaise haleine et des difficultés à mâcher et à avaler. Elles sont aussi associées à des complications de santé plus graves comme le diabète, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies du cœur et du poumon. Heureusement, les soins buccodentaires quotidiens peuvent éliminer les débris alimentaires et les bactéries qui se multiplient sur les gencives, les dents et les prothèses, améliorant ainsi l'état de santé buccodentaire et global.

Les hygiénistes dentaires recommandent aux adultes plus âgés de se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et à nettoyer entre leurs dents une fois par jour. Les personnes devraient enlever leurs prothèses le soir pour les nettoyer et permettre aux tissus des gencives à respirer pendant le sommeil. Elles devraient aussi nettoyer toutes leurs dents restantes deux fois par jour et brosser et masser leurs gencives, soit avec une brosse à dents à poils souples ou un linge chaud et humide. Les soignants doivent aider lorsque ces tâches deviennent difficiles. Un hygiéniste dentaire peut offrir des conseils.

Que vous soyez à la maison ou dans un établissement de soins de longue durée, les soins quotidiens de la bouche et des prothèses, combinés aux soins et aux conseils buccodentaires professionnels d'un hygiéniste dentaire, peuvent aider à prévenir les maladies buccodentaires, réduire le risque de souffrir de complications de santé et vous permettre de garder le sourire dans vos années dorées.

Obtenez de l'information supplémentaire à www.hygienedentairecanada.ca/personnesagees.

Le cancer de la bouche : le dépistage précoce et la prévention sont essentiels

Les cancers de la bouche et de l'oropharynx figurent maintenant parmi les dix cancers les plus fréquents à l'échelle mondiale. Ils passent souvent inaperçus au début, car ils peuvent se développer sans douleur ni symptômes. Cependant, si le cancer est décelé tôt et avant qu'il se propage à d'autres tissus, il peut généralement être traité avec succès.

Les hygiénistes dentaires effectuent des dépistages de cancer de la bouche pendant les rendez-vous et orientent les clients vers des spécialistes s'ils détectent quelque chose d'inhabituel. Entre les visites dentaires, nous devons cependant rester à l'affût de tout changement dans notre bouche, notamment :

- des modifications de la couleur ou de la texture des gencives, des joues ou de la langue;
- des bosses ou des plaies buccales qui ne guérissent pas en 14 jours
- un mal de gorge ou une toux chroniqueDifficulty swallowing
- une difficulté à avaler
- des bosses dans le cou, y compris celles qui ne sont pas gênantes

Ce n'est pas tout. Nous avons aussi un rôle à jouer, dès le départ, dans la prévention des cancers de la bouche. Le tabagisme, la consommation d'alcool, l'exposition des lèvres au soleil et le papillovirus humain (VPH) sont tous des facteurs de risque connus des cancers de la bouche. Bien que la modification de nos habitudes en matière de tabagisme et de consommation d'alcool soit une première étape nécessaire, les preuves montrent que la prévention d'une infection au VPH est encore plus importante.

Au Canada, de 25 % à 35 % des cancers de la bouche et de l'oropharynx sont maintenant liés à l'infection au VPH. Heureusement, trois vaccins contre le VPH ont été prouvés comme étant grandement efficaces pour prévenir les maladies liées au VPH. Santé Canada recommande que toutes les personnes de moins de 27 ans considèrent la vaccination contre le VPH. Dans certains cas, il peut être approprié que les hommes et les femmes de plus de 27 ans reçoivent le vaccin aussi.

Votre hygiéniste dentaire peut vous proposer des stratégies d'abandon du tabagisme et d'autres conseils sur les choix de mode de vie pour vous aider à réduire votre risque de cancer de la bouche. En nous engageant à adopter un mode de vie sain, à fixer un rendez-vous pour obtenir un vaccin contre le VPH, à examiner notre bouche pour des changements suspects, et à fixer des visites régulières d'hygiène dentaire, nous pouvons protéger notre santé buccodentaire et générale.

Trouver de l'information supplémentaire sur le cancer de la bouche et des conseils d'autoexamen à www.hygienedentairecanada.ca.

Articles en vedette

Vapotage : se confronter à la réalité :

Le vapotage est à la hausse au Canada, mais c'est une activité qui n'est pas sans risques. Il existe de plus en plus de preuves de ses effets nocifs sur la santé buccodentaire et la santé générale.

Le vapotage est l'action d'inhaler et d'expirer un aérosol produit par des dispositifs, comme les cigarettes électroniques, les vaporisateurs stylos, les systèmes électroniques de distribution de nicotine (ENDS), et les houkas électroniques. Il peut vous exposer à la nicotine ou au THC (un ingrédient du cannabis), qui peuvent créer une dépendance et avoir plusieurs effets secondaires indésirables, y compris des lésions aux poumons, une sécheresse de la bouche, des caries, une maladie parodontale et un cancer de la bouche.

Le saviez-vous?

1. Une seule capsule de vapotage peut contenir autant de nicotine qu'un paquet de 20 cigarettes.

2. Les produits de vapotage qui contiennent de la nicotine peuvent modifier le développement du cerveau des jeunes et peuvent affecter la mémoire, la concentration, le jugement et l'humeur.

3. Le vapotage peut augmenter votre risque de lésions buccales, de caries et de maladie des gencives.

4. D'autres dangers du vapotage comprennent les explosions, les brûlures, l'empoisonnement involontaire, la vapeur secondaire et les blessures aux poumons.

5. La toux, l'essoufflement et la douleur à la poitrine peuvent être des signes de maladies liées au vapotage.

6. Le vapotage n'est pas recommandé par Santé Canada en tant que moyen d'arrêter de fumer.

Les hygiénistes dentaires comprennent les risques de santé buccodentaire et de santé générale associés au vapotage et peuvent vous donner l'information dont vous avez besoin pour faire un choix qui vous convient.

Obtenez de l'information supplémentaire à www.hygienedentairecanada.ca/vapotage.