



Articles en vedette

La SNHD^{inc} est commanditée par :



Sourires éclatants : conseils de santé buccodentaire pour les aînés



(EN) À mesure que nous vieillissons, le maintien d'une bonne santé buccodentaire devient de plus en plus important. Les aînés font face à des défis uniques, comme la sécheresse buccale, qui peuvent les exposer à un risque plus élevé de caries. De plus, les bactéries de la bouche peuvent se propager dans le corps et avoir une incidence sur

le cœur et les poumons, ce qui influence la santé et le bien-être en général. Toutefois, il existe des moyens de réduire les risques.

Conseils en matière de soins buccodentaires pour les aînés :

- Consultez régulièrement un hygiéniste dentaire pour recevoir des soins préventifs.
- Suivez une routine quotidienne de soins buccodentaires qui comprend le brossage deux fois par jour avec du dentifrice au fluorure et le nettoyage entre les dents.
- Utilisez un rince-bouche antibactérien pour prévenir les maladies des gencives, les caries et la perte de dents.
- En ce qui concerne les aînés ayant des problèmes cognitifs ou physiques, les soignants peuvent aider à accomplir ces tâches afin d'assurer une bonne hygiène buccale.

Conseils supplémentaires pour les prothèses dentaires :

- Vos prothèses dentaires nécessitent autant de soins que les dents naturelles et doivent être nettoyées après chaque repas.
- La plaque peut encore s'accumuler, ce qui peut causer des caries, une mauvaise haleine, des plaies et de l'irritation.
- Rincez et brossez vos prothèses dentaires à l'aide d'une brosse à poils doux et d'un savon liquide doux. Brossez ensuite vos gencives, votre langue et votre palais avec une brosse à dents à poils doux.
- Il est essentiel d'enlever les prothèses dentaires pendant la nuit pour permettre aux gencives de respirer. Placez les prothèses dentaires dans un contenant rempli d'eau ou d'une solution nettoyante légère pour prothèses et rincez-les bien le matin avant de les remettre dans votre bouche.

Une bonne santé buccodentaire ne consiste pas seulement à garder la bouche et les dents propres; elle influe également sur le bien-être général. Une mauvaise santé buccodentaire peut entraîner des difficultés à se nourrir, de la malnutrition et même de graves problèmes de santé. Il est donc essentiel que les aînés accordent la priorité à leurs soins buccodentaires pour maintenir leur qualité de vie.

Pour en savoir plus sur les façons de protéger votre santé buccodentaire, visitez hygienedentairecanada.ca

Célébrez votre santé buccodentaire en avril



(EN) Avril est le Mois de la santé buccodentaire au Canada, une période consacrée à souligner l'importance de maintenir de bonnes pratiques d'hygiène buccale pour une meilleure santé globale. Il s'agit notamment de mettre en évidence l'incidence que la santé buccodentaire peut avoir sur le bien-être général d'une personne.

Aussi, les hygiénistes dentaires célébreront la Semaine nationale des hygiénistes dentaires qui aura lieu du 4 au 10 avril. Les professionnels de la santé buccodentaire participeront à des activités au sein de leur collectivité pour faire connaître l'importance de la santé buccodentaire aux personnes de tous âges.

La population canadienne est invitée à profiter de ce mois pour adopter six pratiques simples pour une meilleure santé buccodentaire :

1. Brossez vos dents au moins deux fois par jour avec du dentifrice au fluorure.
2. Nettoyez entre vos dents quotidiennement avec un outil interdentaire ou de la soie dentaire.
3. Utilisez un rince-bouche antibactérien.
4. Choisissez des boissons et des aliments sains.
5. Arrêtez de fumer.
6. Consultez régulièrement un professionnel de la santé buccodentaire.

Ces pratiques aident à prévenir les problèmes buccodentaires courants comme les caries et les maladies des gencives, contribuant ainsi à une meilleure santé globale.

Apprenez-en davantage sur l'importance de la santé buccodentaire et sur la façon de la maintenir efficacement. Joignez-vous à la célébration à hygienedentairecanada.ca/SNHD



Articles en vedette

La SNHD^{inc} est commanditée par :



Becs sucrés : nutrition et santé buccodentaire



(EN) Il est essentiel de maintenir une alimentation saine pour garder vos dents et vos gencives en bonne santé. Lorsque vous mangez sainement, vos os, vos dents et vos gencives sont plus résistants à la carie et aux maladies. Vous pouvez protéger votre santé buccodentaire et globale grâce à ces conseils :

1. Choisissez des aliments sains.

Pour aider à protéger vos os, vos dents et vos gencives, choisissez des aliments comme des fruits, des légumes et des produits laitiers. Ces aliments riches en vitamines et minéraux améliorent la résistance à la carie et aux maladies.

2. Limitez les boissons et les aliments sucrés.

Une trop grande consommation d'aliments riches en sucre comme les bonbons, le pain et les pâtisseries peut laisser des bactéries nocives dans la bouche. Ces bactéries produisent un acide qui peut exposer les gens à un plus grand risque de carie et de sensibilité dentaire. Les boissons sucrées

peuvent également causer une érosion des dents en raison de leur teneur élevée en acide. Optez pour des collations, des boissons ou de la gomme sans sucre pour maintenir un sourire en santé.

3. Buvez de l'eau.

L'eau peut stimuler la production de salive et aider à garder vos dents propres. La salive élimine naturellement les particules alimentaires et les bactéries; une consommation plus importante d'eau améliore donc votre santé buccodentaire ainsi que votre santé globale. De plus, l'intégration de fruits et de légumes fibreux ou riches en eau comme les baies et le céleri dans votre alimentation peut également aider à garder vos dents propres.

Les hygiénistes dentaires recommandent de faire des choix alimentaires réfléchis pour réduire le risque de problèmes buccodentaires et profiter d'une meilleure santé globale. N'oubliez pas qu'une alimentation équilibrée n'est pas seulement bonne pour votre corps, mais aussi pour vos dents et vos gencives. Pour en savoir plus, visitez hygienesdentairecanada.ca.

Sourires éclatants : Protéger la santé buccodentaire des enfants



(EN) Saviez-vous que la carie dentaire est la maladie chronique la plus répandue et évitable chez les enfants dans le monde? Il est essentiel de veiller à ce que les enfants maintiennent une bonne santé buccodentaire afin de favoriser leur bien-être général. Des dents et des gencives saines favorisent une bonne mastication et une bonne allocation, mais en plus, l'adoption précoce de

bonnes habitudes d'hygiène buccale peut prévenir la carie dentaire, la mauvaise haleine et les maladies des gencives.

Voici 3 stratégies clés pour améliorer la santé buccodentaire de votre enfant :

1. Créez une routine quotidienne d'hygiène buccale.

Prévenez les caries en encourageant le brossage régulier et l'utilisation de soie dentaire. Les enfants devraient se brosser les dents deux fois par jour avec une petite quantité de dentifrice au fluorure pour aider à renforcer l'émail des dents et prévenir la carie. Les enfants de moins de 3 ans doivent utiliser une quantité de dentifrice de la taille d'un grain de riz. Pour les enfants de 3 ans et plus, la taille devrait être celle d'un pois. Ils doivent également nettoyer entre leurs dents quotidiennement à l'aide de la soie dentaire ou de brosses interdentaires. Si votre enfant est trop jeune pour faire toutes ces choses correctement par lui-même, vous pouvez l'aider jusqu'à ce qu'il soit en âge de le faire.

2. Encouragez une alimentation saine.

Les aliments consommés par les enfants jouent également un rôle important dans leur santé buccodentaire. Vous pouvez limiter les collations et les boissons sucrées pour réduire le risque de caries. Optez plutôt pour des collations nutritives comme des fruits, des légumes et du fromage, et offrez de l'eau tout au long de la journée pour aider à éliminer les particules alimentaires et les bactéries qui causent les caries.

3. Prenez régulièrement des rendez-vous de soins buccodentaires.

Les rendez-vous réguliers avec un professionnel de la santé buccodentaire sont essentiels à la santé globale de votre enfant. Les hygiénistes dentaires peuvent fournir des traitements préventifs comme le vernis au fluorure et les scellants dentaires, qui offrent une protection supplémentaire contre les caries. Un scellant dentaire est une couche mince appliquée sur les surfaces de mastication des dents arrière, où les caries sont les plus susceptibles de se former. Ils durent de nombreuses années.

En encourageant de bonnes habitudes d'hygiène buccale précoce et en faisant des choix alimentaires sains, les parents et les soignants peuvent aider les enfants à conserver des sourires éclatants et sains toute leur vie. Pour en savoir plus, visitez hygienesdentairecanada.ca/enfants.



Articles en vedette

La SNHD^{MD} est commanditée par :



Vapotage et santé buccodentaire : aucune raison de sourire



(EN) Le vapotage est de plus en plus populaire. En effet, au Canada, un jeune adulte sur cinq déclare maintenant qu'il vapote. Le vapotage consiste à inhaler et à expirer la vapeur produite par des appareils électroniques comme les cigarettes électroniques, les chichas électroniques et les stylos de vapotage. Bien qu'il soit souvent commercialisé comme

une solution de rechange plus sûre au tabagisme, le vapotage n'est pas sans risques. Voici trois choses importantes à savoir sur son impact sur la santé buccodentaire.

1. Le vapotage peut réduire la production de salive.

Il peut entraîner une sécheresse buccale, ce qui augmente le risque de carie et de maladie des gencives. La salive est essentielle pour neutraliser les acides et éliminer les particules alimentaires et les bactéries. Lorsque vous ne produisez plus assez de salive, votre bouche devient plus sensible à la carie et aux infections.

2. Le liquide de vapotage contient des produits chimiques nocifs.

Les produits chimiques contenus dans les liquides de vapotage peuvent causer d'autres problèmes de santé buccodentaire comme de la salive épaisse, des plaies de la bouche et des ulcères. Ces conditions peuvent être inconfortables et entraîner des problèmes plus graves si elles ne sont pas traitées rapidement.

3. Le vapotage peut contribuer à la maladie des gencives.

De nombreux produits de vapotage contiennent de la nicotine qui réduit le flux sanguin vers les gencives, ce qui nuit à leur capacité à guérir et à combattre les infections. Cela peut entraîner une inflammation et des saignements des gencives et, avec le temps, peut entraîner des maladies parodontales plus graves.

Il est essentiel de prendre conscience de ces risques potentiels et de prendre des mesures pour protéger votre santé buccodentaire. Des rendez-vous réguliers avec un professionnel de la santé buccodentaire, de bonnes habitudes quotidiennes d'hygiène buccale à la maison et des conversations ouvertes sur les risques du vapotage peuvent vous aider à faire des choix plus sains. Pour en savoir plus, visitez hygienesdentairecanada.ca/vapotage.

Cancer de la bouche : ce qu'il faut savoir



(EN) Le cancer de la bouche comprend les cancers de la bouche, des lèvres, de la langue ou de la gorge. Il s'agit d'une affection grave, potentiellement mortelle. Toutefois, si le cancer est détecté tôt, il peut bien réagir au traitement.

Plusieurs facteurs de risque contribuent au développement du cancer de la bouche. Il s'agit

notamment du tabagisme, de la consommation excessive d'alcool, de l'exposition prolongée des lèvres au soleil et de l'infection par le virus du papillome humain (VPH). En cessant de fumer, en réduisant la consommation d'alcool et en se faisant vacciner contre le VPH, les personnes peuvent réduire leur risque de développer un cancer.

Les rendez-vous réguliers avec un professionnel de la santé buccodentaire sont tout aussi importants et peuvent s'avérer cruciaux pour détecter rapidement des lésions cancéreuses. Les hygiénistes

dentaires effectuent des dépistages du cancer de la bouche à chaque visite et peuvent repérer les changements suspects qui nécessitent une enquête plus approfondie.

Entre les visites, les gens devraient effectuer des auto-examens pour vérifier s'ils présentent des signes ou des symptômes de cancer de la bouche. Ces symptômes comprennent des plaies persistantes ou de plaques rouges et blanches dans la bouche qui ne guérissent pas dans les 14 jours, des bosses ou un épaississement des tissus et de la difficulté à avaler. Si vous remarquez l'un de ces signes, il est important de consulter rapidement un professionnel.

En comprenant les risques et en prenant des mesures proactives, vous pouvez aider à vous protéger contre le cancer de la bouche. Les rendez-vous réguliers de soins buccodentaires, le maintien d'un mode de vie sain, l'utilisation d'un baume à lèvres avec protection contre les rayons UV et la connaissance des symptômes sont essentiels au maintien d'une bonne santé buccodentaire. Pour en savoir plus, visitez hygienesdentairecanada.ca/cancerbuccal.



Articles en vedette

La SNHD^{inc} est commanditée par :



Le lien entre la bouche et le corps : Comment la santé buccodentaire affecte la santé globale



(EN) Saviez-vous que votre santé buccodentaire peut avoir une incidence importante sur votre bien-être général? Les recherches ont démontré un lien étroit entre la santé de votre bouche et des affections graves, comme les maladies cardiaques, le diabète et la polyarthrite rhumatoïde. Le maintien d'une bonne hygiène buccale ne protège pas seulement votre sourire. Voici trois liens entre la bouche et le corps à connaître :

1. Maladies cardiaques.

L'un des liens entre la bouche et le corps les plus documentés est le lien entre les maladies parodontales (gencives) et les maladies cardiaques. Des études suggèrent que l'inflammation causée par des bactéries nocives sur les dents et sous la ligne des gencives peut contribuer au développement de problèmes cardiovasculaires, y compris les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Les bactéries de la bouche peuvent pénétrer dans la circulation sanguine, ce qui entraîne une inflammation dans d'autres parties du corps.

2. Diabète.

Il s'agit d'une autre affection étroitement liée à la santé buccodentaire. Les personnes diabétiques sont plus vulnérables aux infections, y compris les maladies des gencives, ce qui peut compliquer le contrôle du taux de sucre dans le sang. À l'inverse, le traitement des maladies des gencives peut aider à améliorer le contrôle de la glycémie, ce qui démontre le lien entre ces deux affections.

3. Maladies respiratoires.

Ces maladies peuvent également être influencées par la santé buccodentaire. L'inhalation de bactéries de la bouche aux poumons peut entraîner des infections, comme une pneumonie, particulièrement chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou chez les aînés. Le maintien d'une bonne hygiène buccale peut réduire le risque de développer ces problèmes respiratoires.

Il est essentiel de comprendre le lien entre la santé buccodentaire et la santé globale. Les rendez-vous réguliers avec un professionnel de la santé buccodentaire et une routine d'hygiène buccodentaire à la maison sont également cruciaux. En prenant soin de votre bouche, vous prenez aussi soin de votre corps.

Pour en savoir plus, demandez à votre hygiéniste dentaire comment la santé buccodentaire influe sur votre santé globale lors de votre prochain rendez-vous ou visitez hygienesdentairecanada.ca.