

## LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

**PRENDRE SOIN DE SES DENTS  
EN VIEILLISSANT**



# LA CAVITÉ BUCCALE VIEILLIT

- Les **dents s'usent**, des fissures apparaissent. Elles sont **plus sensibles à la carie** et aux variations thermiques.



- La gencive et l'os des mâchoires se rétractent : la racine devient visible et des caries se forment plus facilement en particulier au niveau des racines
- La quantité de **salive diminue**, certains **médicaments** accentuent cet effet. Cela entraîne un **risque plus élevé de caries** en particulier entre les dents et des **difficultés** pour mastiquer, avaler, parler.
- La **muqueuse est plus fine** et sensible aux agressions : **inflammations, blessures** par les prothèses dentaires

**Prendre soin de ses dents  
et de sa bouche  
Aller régulièrement chez son dentiste**

# LE BROSSAGE DES DENTS

- **Utiliser une brosse souple à petite tête**  
(manuelle ou électrique)
- **Brosser 3 minutes après chaque repas**  
Le brossage le plus important est celui du soir
- **Changer la brosse à dents tous les 3 mois**
- Utiliser un dentifrice au **fluor**



- **Utiliser une brosse interdentaire** ou du **fil dentaire** si vous avez un bridge ou des zones difficiles d'accès avec la brosse à dents ordinaire

- **Enlever les prothèses avant de brosser les dents**
- **Brosser dents et gencives en même temps**



①



②



③

# L'ENTRETIEN DES PROTHÈSES APRÈS CHAQUE REPAS

- Retirer les prothèses de la bouche et les brosser sous l'eau du robinet.



- Faire tremper la prothèse avec un comprimé effervescent une seule fois par semaine **après** le brossage de la prothèse

## Si la prothèse n'est pas remise en bouche à la suite du brossage



- La sécher avec du papier absorbant  
La ranger dans une boîte non hermétique (trous sur le couvercle ou laisser la boîte ouverte)



**Ne pas laisser tremper la prothèse  
toute la nuit**

## Si l'appareil tient mal : 3 « petits pois » d'adhésif

