

ORAL HEALTH IN COMPREHENSIVE CLEFT CARE

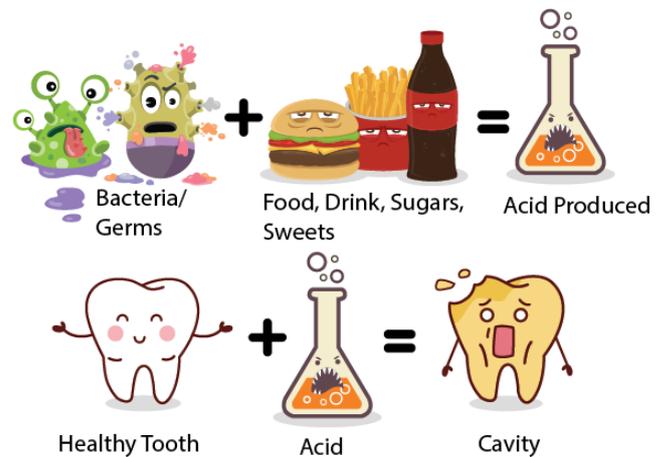
Ages 18 and older

Quelle est la cause des caries dentaires ?

Vos dents sont recouvertes d'un film collant de bactéries appelé plaque dentaire. Après un repas ou une collation, les bactéries transforment les sucres des aliments et des boissons en acide. L'acide décompose l'émail, qui est la couche externe de la dent. Si la carie traverse l'émail, un trou, appelé cavité, peut se former. Une fois la carie formée dans l'émail, elle peut continuer à se propager plus profondément dans les couches de la dent.

Si la carie dentaire n'est pas traitée, vous pouvez ressentir des douleurs, l'infection peut se propager à d'autres parties de votre bouche et vous pouvez même perdre des dents. Les personnes souffrant de douleurs dentaires ont souvent des difficultés à manger et à dormir et peuvent manquer des jours de travail ou d'école.

Dental Decay Process



Signes et symptômes de carie dentaire

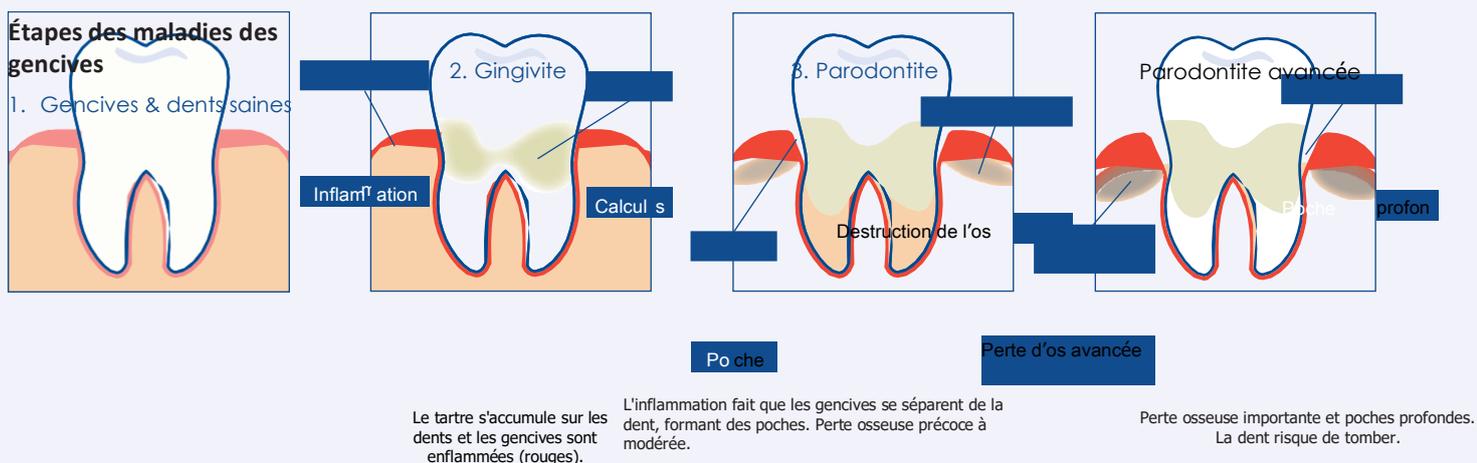
- Taches sur les dents • Mauvaise haleine qui ne disparaît pas avec un brossage ou un bain de bouche •
- Obturations lâches Sensibilité au chaud ou au froid • Douleurs dentaires

Quelles sont les causes des maladies des gencives ?

Les maladies des gencives sont causées par une accumulation de plaque dentaire sur les dents. La plaque dentaire est une substance collante qui contient des bactéries. Si vous n'éliminez pas la plaque dentaire en vous brossant les dents et en nettoyant entre les dents, elle s'accumule et provoque une inflammation des gencives.

Dans les premiers stades, cela peut entraîner des rougeurs accompagnées de saignements, de gonflements et de douleurs. C'est ce qu'on appelle la gingivite. Si elles ne sont pas traitées, les maladies des gencives (parodontites) peuvent entraîner la destruction de l'os qui soutient les dents. Les dents peuvent alors finir par se détacher et être perdues.

La parodontite est également liée à d'autres affections de l'organisme, telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, la maladie d'Alzheimer, la pneumonie et les problèmes de grossesse. Il est donc extrêmement important de garder une bouche et des gencives saines.



Les maladies dentaires peuvent être évitées grâce à une bonne santé bucco-dentaire

Brossez-vous les dents deux fois par jour, pendant deux minutes. Utilisez une brosse à dents électrique si possible.

Utilisez toujours **un dentifrice contenant du fluor..** Le fluorure protège contre les caries dentaires. Crachez mais ne rincez pas !

Nettoyez chaque jour les espaces entre les dents avec du fil dentaire, des brosses interdentaires ou un fil dentaire à eau, en accordant une attention particulière à la zone de la fente.

Les implants, les bridges, les couronnes et les plombages nécessitent une attention particulière - votre professionnel de la santé bucco-dentaire peut vous montrer comment utiliser des outils spéciaux pour ces éléments..

Ne commencez pas à fumer ; si vous le faites, arrêtez ! Le tabagisme peut affecter le succès des implants dentaires et augmente le risque de parodontite, de maladie pulmonaire et de cancer.

Ne buvez des boissons alcoolisées qu'avec modération.

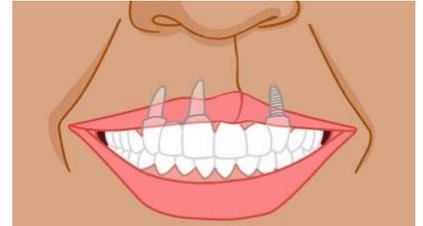
Ne buvez que du lait, de l'eau, du thé ou du café non sucré entre les repas.

Évitez de grignoter des sucreries, des gâteaux ou des biscuits.. Méfiez-vous des sucres cachés dans les aliments et les boissons comme les jus de fruits frais, les smoothies et les fruits secs.

l'excès de sucre peut accroître le risque d'obésité, de diabète et de maladies cardiaques.

Choisissez des en-cas sains comme des fruits entiers, des crackers nature, des yaourts nature ou du fromage.

Choisissez des en-cas sains comme des fruits entiers, des crackers nature, des yaourts nature ou du fromage.



Consultez régulièrement votre professionnel de la santé bucco-dentaire – au moins deux fois par an - pour des contrôles réguliers, le dépistage du cancer de la bouche et les soins d'hygiène dentaire.

Portez un protège-dents sur mesure pendant les sports de contact pour la meilleure protection contre les blessures dentaires et les commotions cérébrales.

Les appareils amovibles tels que les prothèses partielles ou les obturateurs doivent être maintenus propres, toujours retirés pour dormir et régulièrement contrôlés par le dentiste.

N'oubliez jamais de faire de l'exercice régulièrement et d'identifier les facteurs de stress dans votre vie et d'agir en conséquence.

Qu'en est-il de la cicatrice ?

La cicatrice est le moyen naturel de guérison de la peau après une opération, mais vous devez en prendre soin pour la garder belle et saine. Voici quelques conseils :

1. Massez votre cicatrice en descendant du nez vers la lèvre trois fois par jour pendant 10 minutes



1. Utilisez toujours un écran solaire sur votre cicatrice



2. Et plus important encore, soyez-en fier Elle vous rend unique



Contenu développé par le Groupe de travail sur la santé bucco-dentaire dans la prise en charge globale de la fente labiale :

P. Mossey, Muthu MS, H. Zhu, M. Campodonico, L. Orenuga sans oublier de remercier les « Toothy Tigers » Il s'agit d'un partenariat entre la FDI et Smile Train, avec le soutien de GSK.

