



## Pourquoi prendre soin de mes dents?

Voici une liste de questions et de réponses pour t'aider à comprendre pourquoi c'est important de prendre soin de ta bouche et de tes dents.

### Qu'est-ce que la santé buccodentaire?

C'est le fait de garder tes dents, ta gencive et toute ta bouche en bonne santé.

### Pourquoi la santé buccodentaire est-elle importante?

La santé buccodentaire est importante car :

- si tes dents et tes gencives sont en bonne santé elles peuvent durer toute ta vie;
- si ta bouche est en bonne santé cela te donne aussi une bonne haleine;
- ta bouche fait partie de ton corps, si tu la gardes en bonne santé, elle va aider ton corps à rester en bonne santé.

### Pourquoi j'ai besoin de mes dents?

Tu as besoin de tes dents car elles t'aident à :

- parler mieux;
- bien mâcher et à manger;
- avoir une belle apparence : un beau sourire et une belle forme du visage.



## Qu'est ce qui peut arriver si je ne prends pas soin de mes dents?

Si tu ne prends pas soin de tes dents, tu peux développer des caries dentaires et des problèmes de gencives.

## Qu'est-ce qui peut causer la carie dentaire

La carie est causée par la plaque. C'est une pâte blanchâtre qui se dépose sur les dents. Elle donne une sensation de poudre lorsque tu passes ta langue dessus.

Cette plaque contient des bactéries.

Ces bactéries transforment les sucres des aliments en acides.

Et ces acides attaquent la dent petit à petit jusqu'à former un trou, c'est la carie.

Ce trou ne peut pas se guérir tout seul, il faudra aller chez le dentiste. Il va nettoyer ta dent et remplir le trou avec un produit spécial.

## Qu'est ce qui peut causer les problèmes de gencives?

Lorsque la plaque reste sur les dents, les bactéries commencent à irriter la gencive ce qui peut causer des saignements et des douleurs au niveau de la gencive.

## Que dois-je faire pour garder ma bouche en bonne santé?

Voici quelques conseils pour garder ta bouche en bonne santé :

- Brosse tes dents **au moins deux** fois par jour pendant environ **deux** minutes;



- Passe le fil dentaire **au moins une** fois par jour pour enlever la plaque qui se trouve entre tes dents;
- Visite régulièrement le dentiste **au moins une fois** par an;
- Évite de grignoter entre les repas et limite la consommation des collations riches en sucre;
- Mange plutôt des fruits, des légumes et du fromage;
- Bois du lait et de l'eau plutôt que les boissons gazeuses.

*Ce document est inspiré et adapté de la présentation de Dental Health Program mis au point par le Clay County Public Health Center.*

