

Préserver ses dents

Pour gagner du temps le matin, de plus en plus de gens se brossent les dents sous la douche ou en regardant leurs mails. C'est une habitude à éviter car elle vous empêche de faire du bon travail. Pour un brossage efficace, placez-vous devant le miroir et assurez-vous de brosser correctement toutes vos dents, même aux endroits difficiles d'accès.

Les sodas, même les sodas light, sont acides et rongent l'émail de vos dents, sans oublier que le sucre qu'ils contiennent creuse des caries. Remplacez donc les sodas par de l'eau autant que possible.

Avec l'âge, nos dents, comme nos os, ont besoin de calcium et de minéraux en quantité suffisante pour conserver leur solidité et leur densité. D'après la Fondation américaine pour l'ostéoporose, une femme adulte doit consommer entre 1000 et 1200 milligrammes de calcium et 400 à 1000 UI (unité internationale) de vitamine D par jour. On trouve ces substances à l'état naturel dans la nourriture et la lumière du soleil. Si ces sources ne suffisent pas, vous pouvez demander des suppléments à votre médecin.

On aime tous les jus de fruits, pressés ou achetés au supermarché. Mais comme les sodas, les jus de fruits couvrent vos dents et vos gencives d'acides corrosifs, tandis que le sucre qu'ils contiennent cause des caries. Après avoir bu une boisson fruitée, pensez à vous rincer la bouche.

Beaucoup de gens pensent que plus la brosse est dure, mieux elle nettoie les dents. Cependant, les poils durs des brosses rigides peuvent endommager l'émail et mettre les nerfs à vif. Il est donc préférable d'acheter des brosses souples ou médiums, qui sont tout aussi efficaces.

De nos jours, on trouve des quantités de conseils sur les médias sociaux, mais faites attention à ce que vous lisez. Beaucoup de ces astuces sont déconseillées par les médecins car elles peuvent causer des dommages. Demandez plutôt conseil à votre dentiste.

Les personnes qui ont un piercing à la langue ou sur la lèvre ont tendance à mordiller le métal inconsciemment, ce qui abîme ou brise l'émail. Qui plus

est, les piercings sont l'une des causes du déchaussement des dents et des blessures aux gencives. Enlevez-donc vos piercings de vos bouches – il y a d'autres façons d'être à la mode.

Selon l'Institut américain des études dentaires et cranio-faciales, fumer peut tâcher les dents, donner mauvaise haleine ainsi qu'augmenter le risque de maladies gingivales. Et si vous avez déjà l'une de ces maladies, l'inhalation de nicotine empêche votre corps de combattre l'infection et de cicatriser correctement.

Avant de mettre la brosse à dents dans la valise, vérifiez qu'elle est bien sèche : les bactéries se développent sur les surfaces humides et celles qui s'installent sur votre brosse peuvent causer des infections gingivales.

Beaucoup de gens serrent les mâchoires ou grincent des dents la nuit. Si c'est votre cas, prenez des mesures dès maintenant, car ces habitudes peuvent conduire à une usure rapide des dents, des maux de tête, des problèmes de mâchoire, voire même des changements d'apparence dans le visage. Consultez votre dentiste pour savoir comment faire pour arrêter.

Les orthodontistes conseillent souvent à ceux qui ont eu un appareil dentaire de continuer de porter leur appareil de nuit plusieurs fois par semaine, afin d'éviter d'éventuels déplacements des dents. Que vous ayez l'un de ces appareils, ou bien un appareil fixe, assurez-vous de bien le nettoyer pour qu'il ne crée pas de plaque dentaire.

Les blanchissements à répétition usent l'émail et expose la dentine au-dessous, ce qui donne un aspect piteux au sourire. La meilleure façon d'avoir de belles dents est de demander conseil à son dentiste, et surtout de ne pas faire du blanchissage une habitude.

Passer le fil dentaire prend déjà quelques minutes, mais le faire jusqu'aux dents du fond devient toute une cérémonie. C'est vrai, c'est long, mais les molaires sont plus vulnérables à la plaque dentaire, justement parce qu'elles sont difficiles d'accès. Et la plaque dentaire mène au tartre, qui mène aux caries... alors ne les négligez pas.

Contre la mauvaise haleine, contre le tartre, contre les bactéries, contre les gencives qui saignent... les bains de bouches sont très nombreux et sont

presque élevés au rang de cosmétiques. C'est trop. Optez pour le bain de bouche qui contient du fluorure et des agents antimicrobiens, qui lutte à la fois contre les caries, la gingivite, la plaque dentaire et la mauvaise haleine.

Pour ceux qui démarrent la journée avec un bon verre de jus, sachez qu'il vaut mieux éviter de vous laver les dents tout de suite. L'acidité du jus de fruit affaiblit l'émail, qui peut s'user si vous brossez immédiatement. Le mieux est donc de boire un peu d'eau ou de lait après le verre de jus, ou simplement d'attendre 30 minutes avant le brossage.

Ne passez pas le fil dentaire de haut en bas ou vous risquerez de vous couper les gencives, voire de les faire reculer. Faites plutôt un geste lent de l'avant vers l'arrière.

Si vos gencives saignent, c'est un signe de maladie gingivale, souvent due à une accumulation de plaque dentaire entre les dents. Il est recommandé de continuer à passer le fil dentaire : si vous enlevez la plaque dentaire, les saignements et les enflures cesseront avec le temps.

Les dentistes conseillent de passer le fil dentaire chaque jour, non seulement pour ôter les particules alimentaires d'entre les dents, mais aussi pour éviter à la plaque dentaire de s'accumuler. Si vous la laissez trop longtemps, elle se transforme en tartre, une substance dure qui nécessite l'intervention du dentiste pour être enlevée.

Personne n'aime aller chez le dentiste, mais une longue période sans consultation ne fera qu'envenimer vos problèmes bucco-dentaires. Sans compter que si vous y allez rarement, le dentiste aura certainement des interventions plus longues à faire, alors allez-y régulièrement.

On sait tous que l'eau est bonne pour la santé. Ce qu'on ne sait pas, en revanche, c'est que le fluorure présent dans l'eau est bénéfique pour les dents. Par ailleurs, lorsque vous buvez beaucoup d'eau, vous rincez automatiquement les sucres et les acides installés dans votre bouche.

La propreté de votre brosse à dents vous inquiète et vous la mettez régulièrement au lave-vaisselle ou au micro-ondes pour la désinfecter ? Arrêtez, car ça risque de l'abîmer. Après le brossage, rincez bien votre

brosse et laissez la sécher à l'air libre en position debout dans un verre. Une chose à surveiller est qu'elle n'entre pas en contact avec d'autres brosses. Si vous êtes toujours inquiet, le mieux reste encore d'en changer régulièrement.

Quelques études ont indiqué un lien possible entre les radios des dents et certaines tumeurs bénignes au cerveau. Mais ne refusez pas de passer une panoramique à cause de ça, car certains problèmes ne peuvent pas être détectés simplement à l'œil nu. Si vous êtes méfiant, parlez-en à votre dentiste pour faire le moins de radios possibles.

Se nettoyer les dents avec un cure-dents en bois est une très mauvaise idée car vous risquez d'abîmer vos dents et vos gencives. Si vous avez besoin de nettoyer entre vos dents, rien ne vaut le fil dentaire.

Quand vous passez le fil dentaire entre deux dents, faites-le glisser le long d'une dent et répéter la manœuvre pour sa voisine. Sinon, vous n'enlèverez pas correctement la plaque dentaire.

Vous brossez à l'horizontale ? C'est la meilleure façon d'abîmer votre émail ! Tenez toujours la brosse de façon à ce que les poils soient à un angle de 45° par rapport aux dents, et faites de petits mouvements circulaires. À la fin, pensez toujours à broser « du rouge vers le blanc » (de la gencive vers la dent) pour enlever les dépôts de plaque et de bactéries stockés le long de la gencive.