

# Pour éviter l'apparition de caries : hygiène alimentaire et brossage de mes dents

**Maison Médicale Pluriprofessionnelle les Thermes**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/maisonmedicale.lesthermes](http://www.docvadis.fr/maisonmedicale.lesthermes)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**La carie dentaire est le résultat de l'activité de bactéries de la plaque dentaire sur l'émail des dents. L'élimination de la plaque dentaire est déterminante dans la prévention des caries.**

## **Qu'est-ce que la plaque dentaire ?**

Après chaque repas, lorsqu'il n'y a pas brossage des dents, des débris alimentaires restent collés sur et entre les dents. Les bactéries contenues dans votre bouche se nourrissent de ces débris et se multiplient, en particulier en présence de sucres (glucides). L'amalgame de ces bactéries et des débris alimentaires forme une pellicule blanchâtre appelée plaque dentaire.

## **A quoi est due la carie dentaire ?**

Ces bactéries ont la capacité de sécréter des acides, plus particulièrement en présence de sucre, qui attaquent la couche protectrice de la dent, appelée émail. Une fois l'émail perforé, les bactéries se développent dans la cavité, où s'accumulent des débris alimentaires qui les nourrissent. La cavité se creuse jusqu'à toucher la zone sensible située au cœur de la dent : la pulpe. A ce stade, la carie devient douloureuse et sensible au froid comme au chaud.

## **Que dois-je faire pour éviter les caries ?**

L'élimination de la plaque dentaire est l'aspect essentiel de la prévention de la carie. Vous devez, pour cela,

vous brosser les dents après chaque repas, avec douceur et pendant au moins 3 minutes. Le brossage du soir après le dîner est le plus important. En effet, la nuit, vous produisez moins de salive, ce qui augmente le risque d'attaque bactérienne.

## **Comment dois-je me brosser les dents ?**

Vous devez positionner la brosse à 45 degrés et descendre la brosse de haut en bas, puis la remonter. Vous devez éviter de brosser les dents horizontalement, ce qui ne déloge pas les particules alimentaires coincées entre les dents. Le brossage horizontal tend à rayer les dents, ce qui fragilise l'émail. Vous pouvez alterner avec des mouvements circulaires. Vous devez brosser le haut et le bas séparément et chaque face des dents, sans oublier les dents de sagesse, situées au fond de la bouche et plus difficiles d'accès. Durant le brossage, vous devez aussi brosser le bord de la gencive. Vous pouvez également compléter votre brossage en utilisant un fil dentaire, des brossettes interdentaires ou un hydro-pulseur projetant un jet d'eau pour bien déloger les débris alimentaires coincés dans les espaces entre les dents.

## **Le choix de ma brosse à dents est-il important ?**

Il faut préférer les brosses à petite tête, avec des poils suffisamment fermes, de préférence en nylon (le bout arrondi ne blesse pas la gencive). Avec son système de rotation ou de vibrations, la brosse à dents électrique est recommandée, notamment chez les enfants, pour un brossage plus efficace des dents, mais aussi des gencives.

Pour prévenir l'apparition de caries chez les grands et les enfants : brossez vous les dents 3 fois par jour, avec une bonne brosse à dents. Pas trop de grignotage et pas d'excès de bonbons !



*Pour prévenir l'apparition de caries chez les grands et les enfants : brossez vous les dents 3 fois par jour, avec une bonne brosse à dents. Pas trop de grignotage et pas d'excès de bonbons !*

## **Le fluor dans le dentifrice est-il réellement utile ?**

Oui. Le fluor a la capacité de se fixer dans l'émail et le rend ainsi plus résistant aux attaques acides. Attention, si l'apport en fluor est important, les besoins diffèrent selon l'âge. Un excès de fluor lors de la formation de la dent peut provoquer des taches blanches sur les dents, voire fragiliser l'émail. Ces taches sont indélébiles. Lorsque vous achetez un dentifrice pour vos enfants, vérifiez qu'il correspond à leur âge.

## **Que dois-je éviter ?**

Le grignotage : la mastication d'aliments provoque l'augmentation de l'acidité dans votre bouche pour faciliter la dégradation des aliments. Votre salive a la capacité, au contraire, de diminuer cette acidité. Son effet dure environ deux heures après un repas. Si vous grignotez entre les repas, votre salive n'a pas le temps de compenser l'acidité dans votre bouche. Les bactéries peuvent alors se nourrir dans cet environnement favorable et attaquer votre émail. L'excès de sucre et/ou d'acide : il est recommandé d'éviter de trop consommer des aliments sucrés ou acides comme les boissons gazeuses, les bonbons, les jus de fruits, les agrumes (notamment le citron)... Si vous avez l'habitude de boire un jus de fruits le matin, il est préférable de le boire à la paille pour lui éviter d'entrer en contact avec vos dents, déjà fragilisées par les attaques subies pendant la nuit. Si vous le pouvez, finissez votre repas par des aliments qui peuvent baisser l'acidité buccale, comme un laitage ou un fromage. Le thé et les vins de Bordeaux riches en tanins diminuent aussi

l'acidité buccale. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents après un repas, rincez-vous la bouche à l'eau. Pour les enfants en bas âge, il est formellement déconseillé de les laisser avec un biberon de lait ou de jus de fruits, voire une tétine trempée dans un aliment sucré toute une journée, et encore moins durant la nuit.

## **Mâcher un chewing-gum, est-ce efficace contre les caries ?**

Oui... s'il est sans sucre ! La mastication d'un chewing-gum stimule la production de salive qui, par ses propriétés antiacides, a un effet protecteur contre les caries. Un chewing-gum sans sucre et au fluor peut compenser l'absence de brossage après le repas du midi, même s'il ne le remplace pas complètement.

## **Dois-je brosser les dents de mes enfants en bas âge ?**

Dès l'apparition des premières dents, il est conseillé de les nettoyer. Pour cela, vous devez humidifier une compresse propre avec de l'eau minérale ou du sérum physiologique et frotter légèrement la face de toutes les dents. Dès 2 ans, le brossage peut être enseigné à l'enfant, avec une brosse à dents et un dentifrice adaptés. Il est toutefois recommandé aux parents de procéder au brossage final. Vers 6-7 ans, l'enfant devrait être autonome. Vous devez néanmoins vous assurer que le brossage est bien fait.

Si la qualité du brossage et de l'hygiène alimentaire sont les clés de la prévention de la carie, il existe aussi une technique qui permet de prévenir efficacement la survenue des caries : le scellement des sillons ou « sealant ». C'est une technique peu onéreuse, sûre et parfaitement indolore. Parlez-en avec votre dentiste.