Pourquoi je dois AIMER mes DENTS

Comment c'est fait, les dents ? À quoi elles servent ? Pourquoi c'est important de les brosser ? Et pourquoi tes dents de lait tombent ?

Grâce à ce livre, tu mordras la vie à belles dents.

Tu apprendras que tes dents sont vivantes ; tu découvriras qu'elles ne servent pas qu'à mâcher les aliments ; tu te rendras compte qu'une bonne hygiène dentaire est essentielle pour garder un joli sourire ; tu comprendras pour quelle raison tu perds tes dents à partir de six ans.

DANS LA PARTIE ACTIVITÉS, PRENDS SOIN DE TES DENTS :
· en découvrant comment bien les brosser ;
· en apprenant à les reconnaître ;
· en repérant les aliments qui leur sont bénéfiques.

EN 10 QUESTIONS
AVEC DES **ACTIVITÉS**

S'interroger 1 Découvrir 2 Expérimenter 3 Partez !

RECOMMANDÉ PAR LES DENTISTES
ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTE BUCCO-DENTAIRE

CODE COULEUR DES THÉMATIQUES

Pour connaître les thématiques abordées dans ce livre, réfère-toi aux pastilles de couleurs affichées sur le dos de la couverture.

HISTOIRE SANTÉ SCIENCES
ARTS NATURE SOCIÉTÉ

5,90 €

9 782354 889050
Gulf stream éditeur

Pourquoi je dois AIMER mes DENTS ?

10 QUESTIONS ET DES **ACTIVITÉS**
POUR COMPRENDRE

S'interroger 1 Découvrir 2 Expérimenter 3 Partez !

Pourquoi je dois AIMER mes DENTS

écrit par Catherine VANNIER BIGOT
et illustré par Nicolas TRÈVE

Comment les
HOMMES
PRÉHISTORIQUES
vivaient-ils
?

Les
MICROBES
sont-ils
MÉCHANTS
?

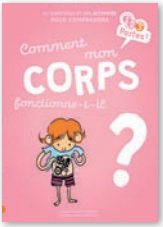
Mais d'où vient
L'ÉNERGIE
?

Pourquoi
c'est pas MOI
QUI DÉCIDE
de tout
?

Est-ce que
FILLES
=
GARÇONS
?

C'est quoi
la MAGIE
du CINÉMA
?

Pourquoi
L'EAU
est-elle si précieuse
?


Comment mon
CORPS
fonctionne-t-il
?

Pourquoi
VIVRE
ENSEMBLE
c'est chouette
?

Pourquoi
JE RIS,
pourquoi
J'AI PEUR
?

À quoi ça sert
d'apprendre
à ÉCRIRE
?

Pourquoi pas plus de
BONBONS
dans mon
ALIMENTATION
?

Quels sont
les SECRETS
des
PEINTRES
?

C'est quoi
LA VIE
?

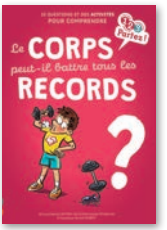
Pourquoi des
ANIMAUX
disparaissent
?

Pourquoi parler
à la CONQUÊTE
de l'ESPACE
?

Comment
SAUVER
LA PLANÈTE
?

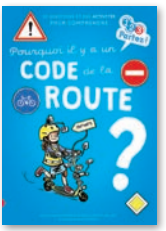
Qu'est-ce qui fait
LA PLUIE
et le BEAU TEMPS
?

Pourquoi
JE (ME) POSE
trop de
QUESTIONS
?


Le CORPS
peut-il battre tous les
RECORDS
?

Pourrais-tu
VIVRE
au temps des
PHARAONS
?

Comment on entend
LE BRUIT
?


Pourquoi il y a un
CODE de la
ROUTE
?

COMMENT
faisait-on
avant certaines
INVENTIONS
?

Les ÉCRANS
anges ou démons
?

Mais
POURQUOI
je dois (encore)
DORMIR
?

Qu'y a-t-il dans ma
TIRELIRE
?

Pourquoi je dois AIMER mes DENTS ?

écrit par Catherine VANNIER BIGOT
et illustré par Nicolas TRÈVE

Conception graphique : Stéphanie Ghinéa

© Gulf stream éditeur, Nantes, 2022, pour la présente édition en français
Tous droits réservés
www.gulfstream.fr
ISBN : 978-2-35488-905-0
Loi 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse
Reproduit et achevé d'imprimer en novembre 2021 (1er tirage)
par Perfekt, en Pologne,
pour le compte de Gulf stream éditeur
31, rue Alfred-Riom, 44100 Nantes
www.gulfstream.fr

Dépôt légal - 1re édition : janvier 2022

SOMMAIRE

10 QUESTIONS

C'est fait comment, une dent ? P. 6

À quoi servent mes dents ? P. 8

Pourquoi mes dents tombent ? P. 10

Est-ce que mes dents peuvent être malades ? P. 12

Pourquoi c'est important de se brosser les dents ? P. 14

Qu'est-ce que je dois faire quand j'ai mal aux dents ? P. 16

Il faut vraiment que je porte un appareil dentaire ? P. 18

Pourquoi on a enlevé les dents de sagesse de mon grand frère ? P. 20

C'est vrai que le sucre n'est pas bon pour les dents ? P. 22

Les animaux ont-ils les mêmes dents que nous ? P. 24

3 ACTIVITÉS

Apprends à bien te brosser les dents P. 26

Reconnais les différentes dents P. 28

Repère les aliments bons pour tes dents P. 30

POUR ALLER PLUS LOIN... P. 32

GLOSSAIRE P. 34

Les **mots*** signalés de cette manière dans le livre sont définis dans le glossaire.

C'est fait comment, une dent ?

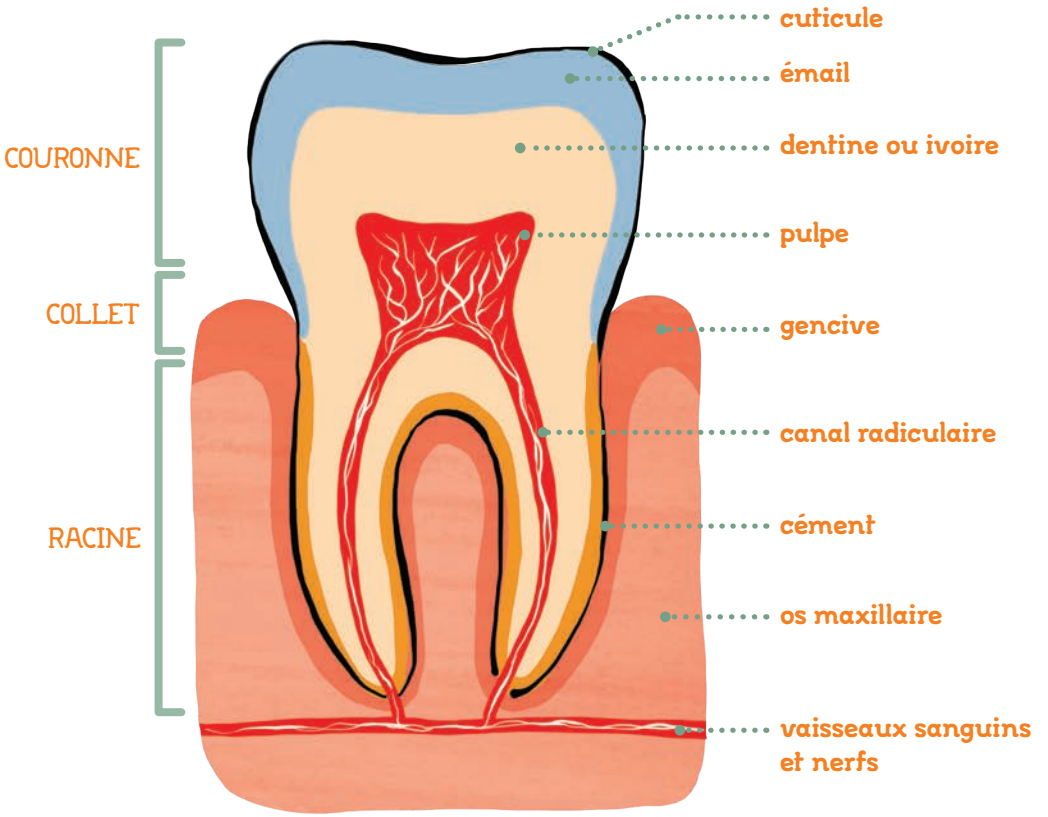
Un grand sourire devant le miroir et tes dents apparaissent ! En les observant d'un peu plus près, tu vas découvrir que ce sont des parties complexes du corps.

Un peu comme un iceberg, **CHAQUE DENT POSSÈDE UNE PETITE PARTIE VISIBLE ET UNE GRANDE PARTIE INVISIBLE.** La partie cachée dans la *gencive** s'appelle la *racine** ; c'est elle qui rattache solidement la dent aux os de la mâchoire. Certaines dents ont deux racines, ou même trois, comme les molaires du haut. Avec de telles amarres, elles ne risquent pas de s'envoler !

Le savais-tu ?

Tes dents sont vivantes. Quand tu manges ou quand tu bois quelque chose de trop froid ou de trop chaud, aïe ! Tes dents le sentent et envoient un message à ton cerveau en lui disant : « Attention, on n'aime pas ça ! »

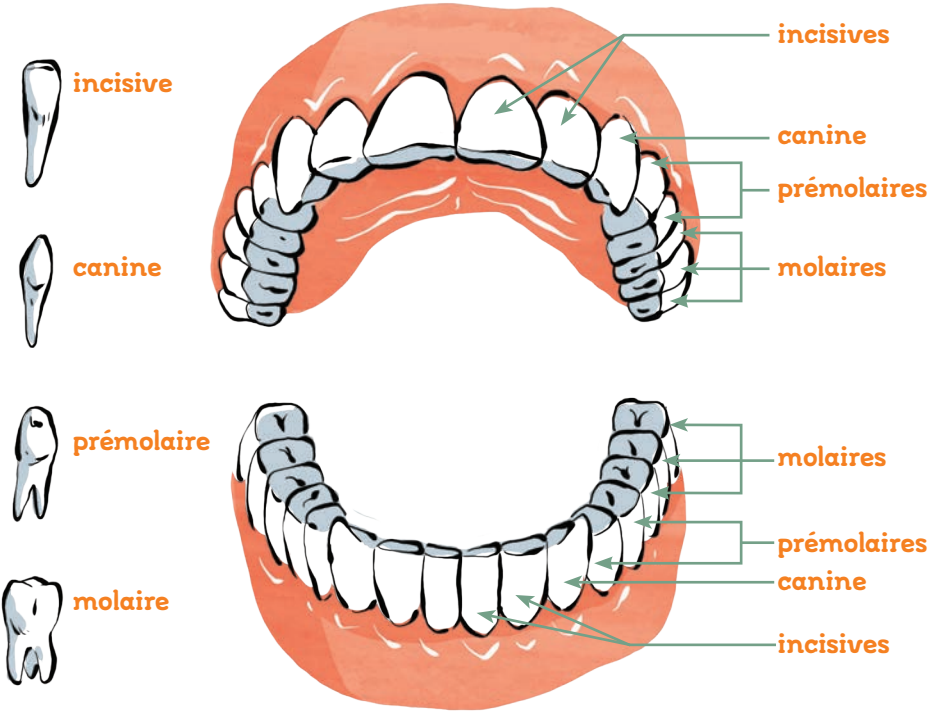
À L'INTÉRIEUR D'UNE DENT



DURE À L'EXTÉRIEUR, TENDRE À L'INTÉRIEUR, LA DENT EST RECOUVERTE D'*émail, une matière minérale translucide et incroyablement résistante. Juste en dessous il y a la **dentine***, appelée aussi **ivoire***, qui constitue l'essentiel de la dent et lui donne sa couleur. Vient ensuite en son centre la **pulpe***, partie vivante très sensible car elle abrite un nerf et plein de petits vaisseaux dans lesquels le sang circule.

À quoi servent **mes dents ?**

Sans elles, il serait quasiment impossible de se nourrir, de parler et même d'exprimer des sentiments comme la joie ou la colère. Merci les dents !

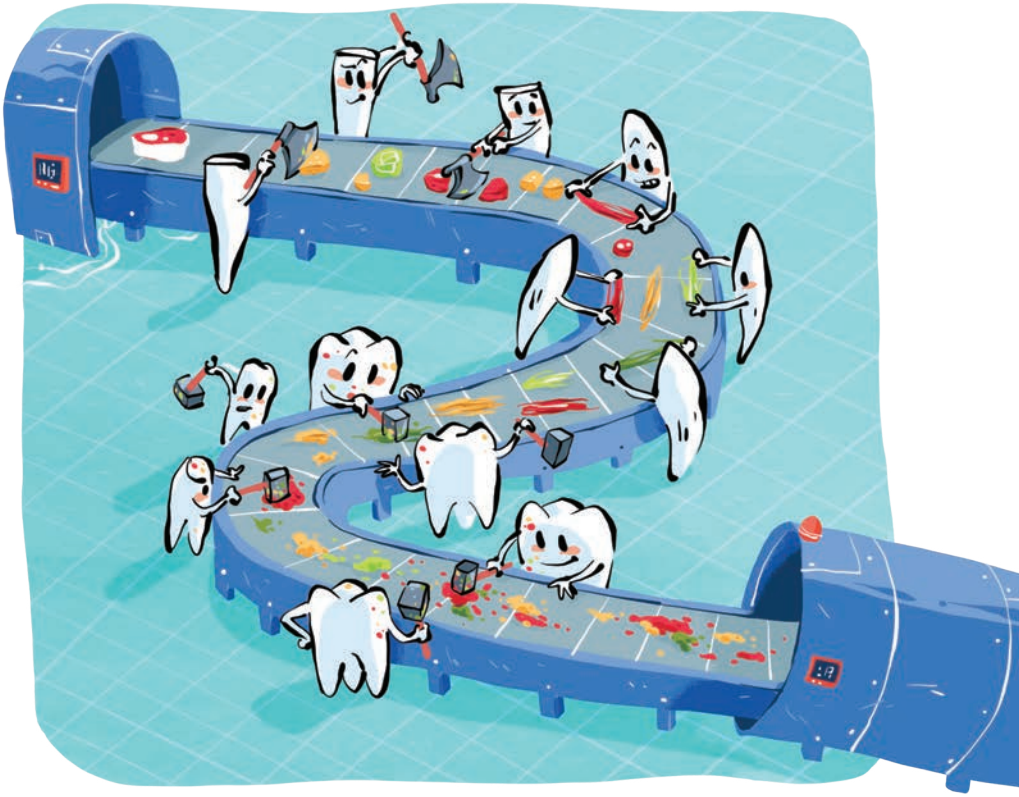


LES DENTS SONT TRÈS UTILES POUR PARLER ET CHANTER.
Sans dents, tu aurais beaucoup de mal à prononcer des consonnes comme le D, le N ou le T, et donc à te faire comprendre. Et puis, quel bonheur de sourire et de rire en montrant ses dents quand on est heureux ! Les dents nous accompagnent à chaque instant, y compris quand on est en colère (grrrr...).

LORSQU'IL S'AGIT DE MANGER, CHAQUE FAMILLE DE DENTS A UNE MISSION. Les incisives découpent les aliments. C'est pour ça qu'elles ont un bord tranchant. Celles du bas glissent sous celles du haut et « clac », c'est coupé ! Les canines, elles, ont une forme pointue idéale pour déchirer. Avec leur surface large et bosselée, les prémolaires et les molaires finissent le travail en broyant les aliments avant qu'ils descendent vers ton estomac.

INFO +

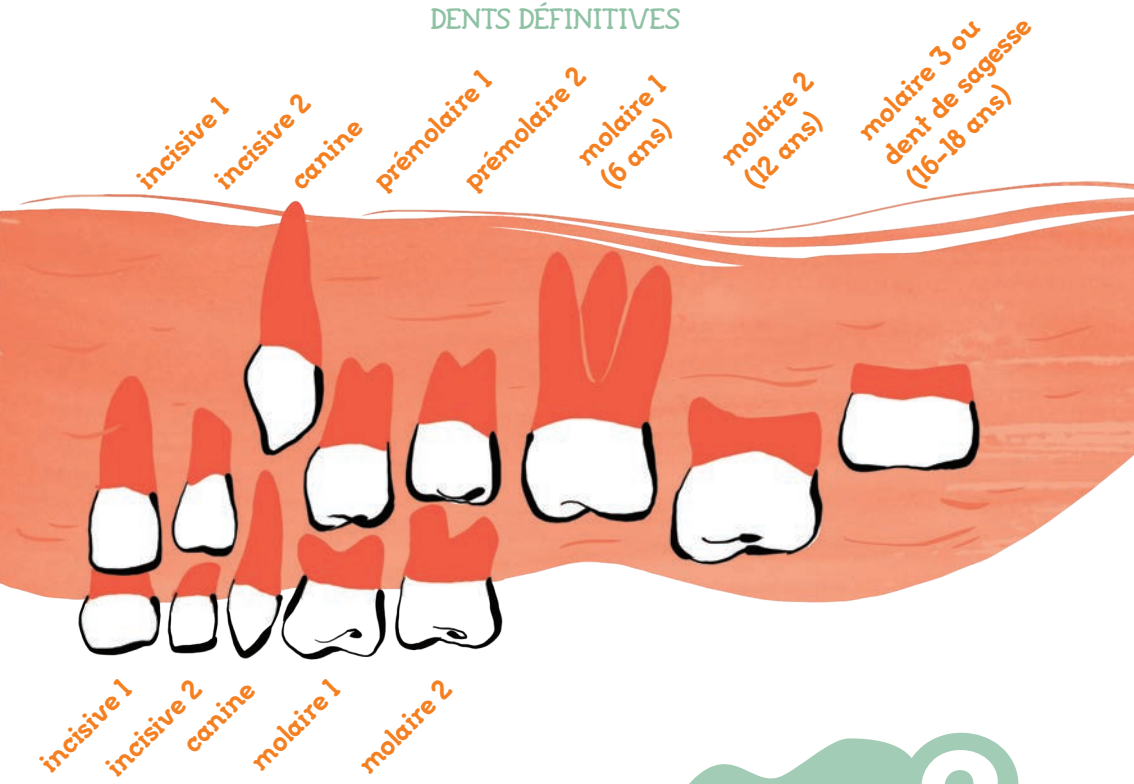
La bouche d'un enfant contient 20 dents (8 incisives, 4 canines et 8 molaires). Celle d'un adulte contient en général 32 dents. Si tu comptes bien, il y a 8 incisives, 4 canines, 8 prémolaires et 12 molaires. Le mieux, c'est de toutes les garder le plus longtemps possible !



Pourquoi mes dents tombent ?

Tu as sûrement déjà perdu quelques **dents de lait***. Bonne nouvelle ! Cela veut dire que tu grandis et que le développement de ta **denture*** se passe bien.

Ta première dent de lait est apparue quand tu avais environ 6 mois. Tu ne t'en souviens pas mais les autres sont ensuite sorties une à une jusqu'à ce que tu atteignes l'âge d'à peu près 3 ans. **CE SONT DES DENTS TEMPORAIRES QUE TOUS LES ENFANTS PERDENT ENSUITE L'UNE APRÈS L'AUTRE** lorsqu'ils ont entre 6 et 13 ans. Cela fait de jolis trous dans leur sourire.



Les dents qu'on appelle définitives (parce qu'on les garde pour toujours) ont commencé à pousser dans ta bouche dès les premiers mois de ta vie. En place sous les dents de lait, elles détruisent progressivement les racines de ces dernières en se développant. **LES DENTS DE LAIT SE METTENT ALORS À BOUGER DE PLUS EN PLUS… ET TOMBENT.** Heureusement, c'est indolore ! Et si ça saigne un peu, ce n'est pas grave.

Le savais-tu ?

La légende de la Petite Souris est née il y a plusieurs siècles. Elle symbolise l'entrée des enfants dans le monde des grands, qui sont fiers et contents de voir bientôt apparaître leurs dents définitives.

Est-ce que **mes dents** peuvent être **malades** ?

Comme d'autres organes de ton corps, tes dents peuvent avoir des accidents ou être malades et te faire souffrir. La ***carie**** est la maladie la plus répandue, mais il y en a d'autres.

Un choc peut abîmer, déplacer et même casser une de tes dents. Si c'est une dent de lait c'est moins grave que si c'est une dent définitive, mais il faudra de toute façon consulter un ***chirurgien-dentiste**** . Il arrive aussi que du ***tartre**** – un dépôt très dur – s'installe petit à petit autour de tes dents et irrite les gencives qui se mettent parfois à saigner. Il faut donc **ÉLIMINER CE TARTRE AU MOINS UNE FOIS PAR AN CHEZ LE DENTISTE POUR PROTÉGER TES GENCIVES :** c'est le ***détartrage****.

LA CARIE EST UNE MALADIE TRÈS FRÉQUENTE QUI FORME UN TROU PLUS OU MOINS PROFOND DANS LA DENT.

Elle est due à des **bactéries*** qui s'accumulent à la surface de la dent et qui sécrètent des acides à partir des sucres des aliments restés sur tes dents. Ces acides attaquent d'abord l'émail, puis la dentine, et enfin la pulpe de la dent. Une carie commence à faire mal quand la dentine est atteinte. Elle fait en général très mal quand la pulpe et les nerfs de la dent sont touchés.

Le savais-tu ?

Les gencives aussi peuvent être malades : elles se mettent à gonfler et à saigner à cause de certaines bactéries qui viennent les irriter. Si tu ne fais rien, les gencives vont se rétracter, les dents se déchausser et finir par tomber.

Pourquoi c'est important de **se brosser les dents** ?

Pour garder un beau sourire et des dents en bonne santé toute la vie, la meilleure recette tient en une phrase : il faut les brosser deux fois par jour.

UN BROSSAGE MATIN ET SOIR APRÈS LES REPAS, PENDANT DEUX MINUTES à chaque fois : voilà la règle d'or d'une bonne *hygiène dentaire**. La brosse à dents doit être adaptée à la taille de la bouche et ses poils doivent être souples pour ne pas blesser les gencives. Pour qu'elle reste efficace, il faut penser à la changer au moins tous les trois mois. Pour apprendre à bien te brosser les dents, va vite en page 26 !

INFO +

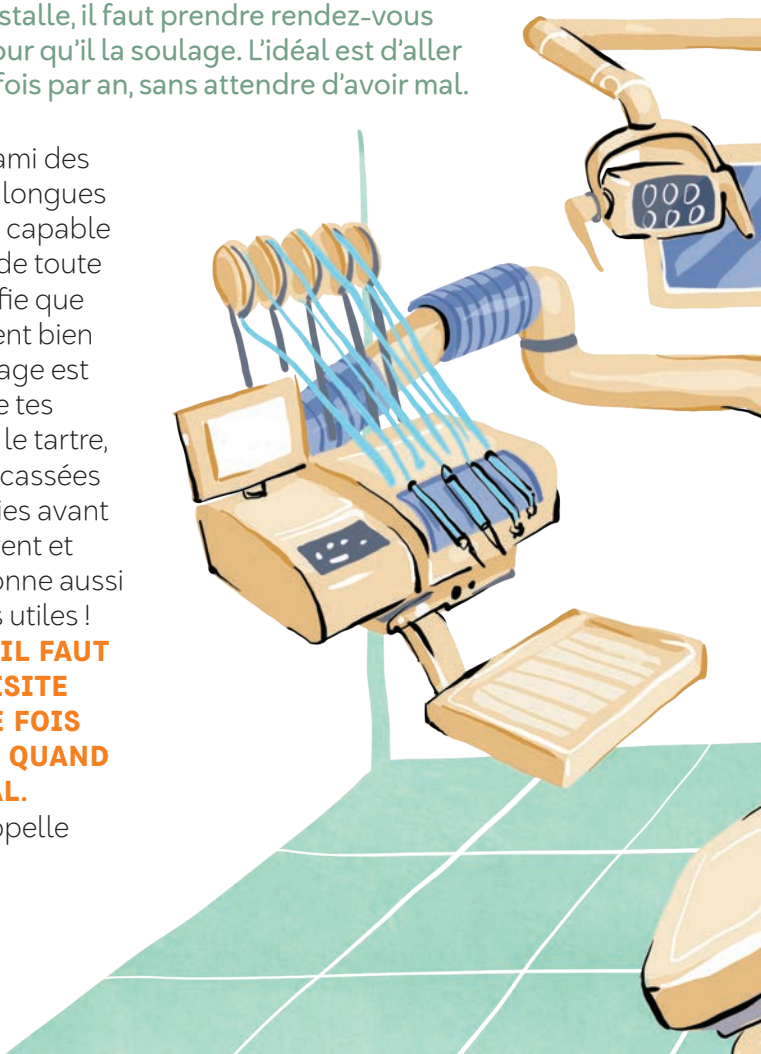
Si tu ne peux pas te brosser les dents après avoir mangé, rince-toi la bouche avec de l'eau. Tu peux également compléter ce rinçage en mâchant un chewing-gum sans sucres pendant 20 minutes.

Le dentifrice fluoré est important. **IL EXISTE DES DENTIFRICES AVEC UN DOSAGE EN fluor* ADAPTÉ À CHAQUE TRANCHE D'ÂGE** afin de renforcer au mieux l'émail des dents et d'éviter les risques de carie. En brossant avec soin toutes tes dents et ta langue, tu élimines les restes d'aliments et les bactéries à l'origine de la plupart des soucis dentaires. Les bains de bouche au fluor, c'est bien aussi !

Qu'est-ce que je dois faire quand **j'ai mal aux dents** ?

Si une douleur s'installe, il faut prendre rendez-vous chez le dentiste pour qu'il la soulage. L'idéal est d'aller le voir une à deux fois par an, sans attendre d'avoir mal.

Le dentiste est l'ami des dents. Il a fait de longues études pour être capable de prendre soin de toute ta bouche. Il vérifie que tes dents poussent bien et que ton brossage est efficace, examine tes gencives, enlève le tartre, répare les dents cassées et soigne les caries avant qu'elles s'aggravent et fassent mal. Il donne aussi plein de conseils utiles ! C'est pour ça qu'**IL FAUT LUI RENDRE VISITE AU MOINS UNE FOIS PAR AN, MÊME QUAND ON N'A PAS MAL.** C'est ce qu'on appelle la *prévention**.



LE DENTISTE TE REÇOIT DANS UN CABINET SUPER BIEN ÉQUIPÉ. Il t'installe sur un fauteuil qui s'incline et il a tout le matériel qu'il faut sous la main pour intervenir en douceur. Au-dessus du fauteuil il y a une lampe qui éclaire parfaitement ta bouche pour que le dentiste puisse tout voir. Une petite pompe aspire ta salive quand tu as la bouche ouverte. Si besoin, le dentiste peut aussi faire une ***radiographie**** et une ***anesthésie****.

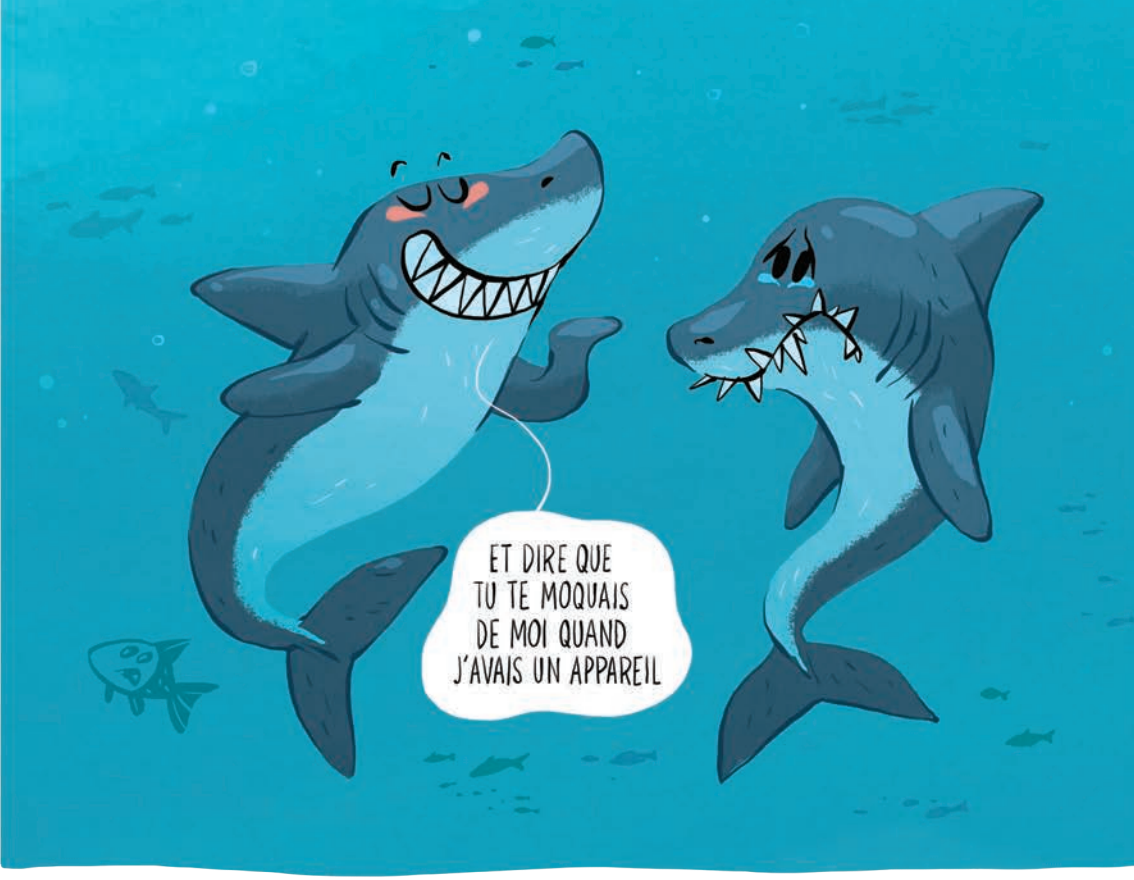
Le savais-tu ?

Pendant des siècles, soigner les dents se résumait à les arracher avec une pince lorsqu'elles étaient malades. Et tout ça sans anesthésie... Ouille ! Heureusement, tout cela a bien changé.

Il faut vraiment que je porte **un appareil dentaire** ?

Parfois les dents définitives n'ont pas la place nécessaire pour pousser correctement. Pas de panique, des appareils existent pour avoir un joli sourire et une denture efficace.

UN JOUR LE DENTISTE TE DIRA PEUT-ÊTRE QUE TU AS BESOIN D'UN *appareil dentaire, avec de petits crochets et des bagues en métal. Certains appareils sont amovibles, ce qui veut dire qu'on peut soi-même les enlever et les remettre en place. D'autres sont fixes. Une fois qu'on est habitué à les porter, on les oublie.
Et de toute façon, c'est provisoire !



L'APPAREIL DENTAIRE REMET PEU À PEU LES DENTS ET LA MÂCHOIRE DANS UNE BONNE POSITION. Il arrive en effet que des dents poussent en bousculant ou en chevauchant leurs voisines parce qu'elles sont trop grosses, que la mâchoire est trop petite ou parce qu'on a déformé son palais en suçant son pouce. Or, pour bien manger, bien respirer, bien parler et sourire sans crainte, il est très important d'avoir des dents bien alignées.

Le savais-tu ?

La première **prothèse dentaire*** date sans doute de la Préhistoire. Un crâne humain vieux de 7 000 ans découvert en Afrique montre en effet qu'une de ses dents a été remplacée par un **implant***.

Pourquoi on a enlevé **les dents de sagesse** de mon grand frère ?

Quel drôle de nom, **dents de sagesse*** ! Un peu mystérieuses, elles font surtout parler d'elles lorsqu'il s'agit de les retirer, et c'est dommage.

Les dents de sagesse sont au nombre de quatre. **CE SONT DES MOLAIRES SITUÉES TOUT AU FOND DES MÂCHOIRES.** En général elles percent la gencive lorsqu'on a entre 17 et 25 ans, mais il arrive qu'elles soient absentes ou qu'elles ne sortent jamais, et ce n'est pas grave. Leur nom vient du fait qu'elles apparaissent à un âge où on est normalement plus sage et plus mature.

LES DENTS DE SAGESSE MANQUENT SOUVENT DE PLACE DANS LA BOUCHE et causent alors des problèmes autour d'elles (aux autres molaires et même parfois aux os des mâchoires) lorsqu'elles sortent. Elles peuvent aussi provoquer des douleurs. C'est pour ça que beaucoup de jeunes adultes doivent se les faire enlever. Mais si on a la possibilité de les garder c'est beaucoup mieux, car elles complètent le travail des autres molaires.

INFO +

Peut-être que dans quelques centaines d'années les êtres humains n'auront plus que 8 molaires au lieu de 12. On n'a plus besoin de broyer autant nos aliments que nos ancêtres de la Préhistoire !

C'est vrai que **le sucre n'est pas bon** pour les dents ?

Oui, c'est vrai ! Les boissons et les aliments sucrés sont les pires ennemis des dents. Quand on comprend pourquoi, il est plus facile de résister à la tentation.

POUR LES BACTÉRIES QUI HABITENT DANS LA BOUCHE, LE SUCRE EST UN RÉGAL. En l'absorbant, elles forment un mélange acide qui attaque les dents. Voilà pourquoi les bonbons, les sucettes, les sodas et les gâteaux sont à consommer occasionnellement en toutes petites quantités, et surtout pas avant d'aller au lit. Halte au sucre qui ronge les dents et provoque des caries !

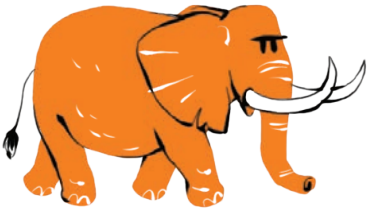
Le savais-tu ?

À la cour de Versailles, du temps de Louis XIV, les sourires étaient souvent édentés. La famille royale et les riches courtisans avaient les moyens d'acheter du sucre... fatal pour leurs dents.

LE SUCRE SE CACHE PARFOIS MALICIEUSEMENT DANS LES ALIMENTS.

Les chips, les gâteaux apéritifs, le ketchup, les glaces, les céréales en contiennent souvent beaucoup. Même si tous ces aliments n'ont pas un goût sucré, le sucre est bien présent et les rend dangereux pour les dents. Attention aussi aux aliments acides (citron, vinaigre, jus de fruits et sodas, etc.) qui attaquent l'émail des dents. Et souviens-toi que la boisson du quotidien doit être l'eau. À l'inverse, les légumes, la viande, le poisson, le fromage, les produits laitiers non sucrés risquent peu de provoquer des caries.

Les animaux ont-ils les mêmes dents que nous ?



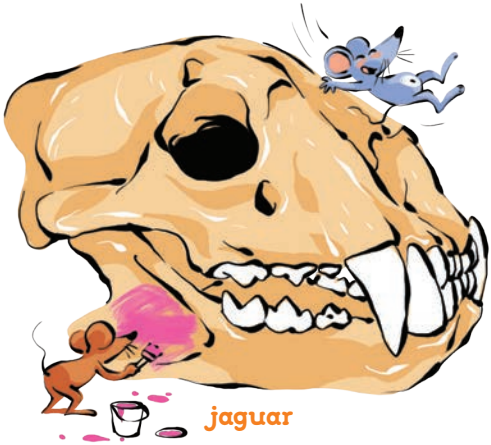
La forme des dents des animaux est adaptée à la nourriture qu'ils consomment. ***Carnivores**** et ***herbivores**** ont des besoins différents… et donc pas les mêmes dentures.

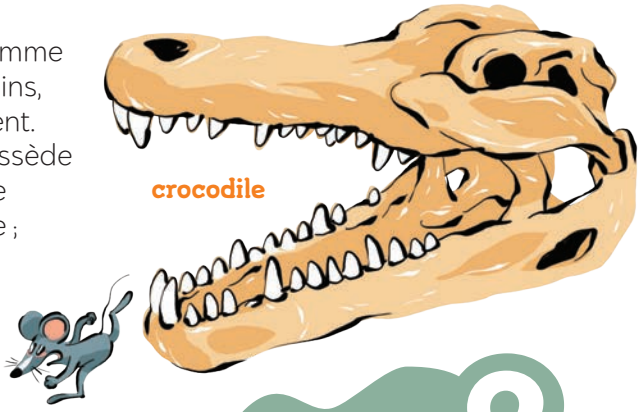
lapin

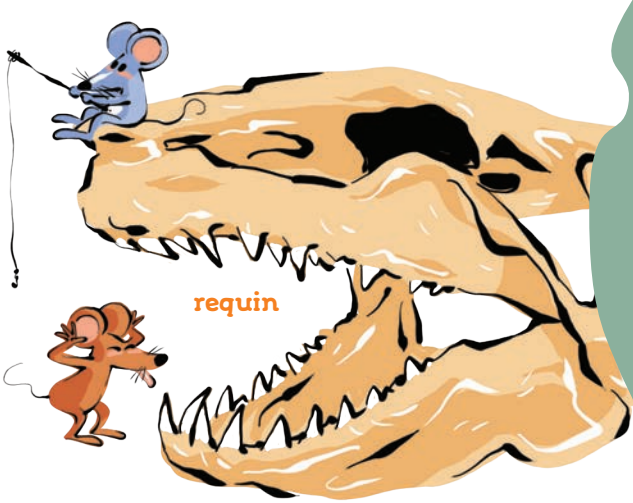
Les lapins, les hamsters, les écureuils ou encore les souris ont de grandes incisives. Elles poussent de façon continue et s'usent régulièrement lorsque ces animaux rongent leurs aliments. **LES HERBIVORES COMME LES VACHES, LES CHEVAUX, LES CHÈVRES OU LES MOUTONS ONT DE GROSSES MOLAIRES PLATES** pour mâcher longuement les végétaux dont ils se nourrissent.

vache

LES MAMMIFÈRES CARNIVORES ONT DES CANINES TRÈS DÉVELOPPÉES, APPELÉES CROCS. Leurs dents carnassières, qui sont des molaires pointues et tranchantes, leur permettent de déchirer la viande.
Chez d'autres espèces comme les crocodiles ou les requins, les dents changent souvent. Le grand requin blanc possède ainsi plusieurs rangées de dents l'une derrière l'autre ; quand une dent casse, celle qui se trouve juste derrière avance pour la remplacer.


jaguar


crocodile


requin

Le savais-tu ?

Chez les animaux, les dents ne servent pas qu'à s'alimenter. Elles font souvent office d'armes redoutables. Certains animaux comme les éléphants ou les sangliers utilisent leurs défenses (qui sont des dents) pour fouiller le sol à la recherche de nourriture.

Apprends à bien TE BROSSER LES DENTS

MATÉRIEL

- une petite brosse à dents à poils souples
- du dentifrice fluoré

Consignes

1. Dépose un peu de dentifrice sur la brosse dans le sens de la largeur.
2. Brosse les dents du haut et les dents du bas séparément.
3. Incline ta brosse à 45 degrés sur la gencive.
4. Brosse de la gencive vers les dents (du rose vers le blanc), en commençant, du côté de ton choix (droit ou gauche), par la dent la plus au fond, et en poursuivant jusqu'à la dent la plus au fond, de l'autre côté.

5 Tu dois suivre le même chemin pour brosser les 3 faces de tes dents (face externe, face interne et le dessus). Ainsi, tu n'oublieras aucune dent.

6 Fais le tour de toutes les dents, sans oublier le dessus.

7 Crache dans le lavabo quand tu as fini, mais ne rince pas ta bouche. Ainsi, le fluor qui reste continuera à te protéger les dents.

8 Rends-toi également p. 32 pour découvrir la méthode BROS.

Explication…

Idéalement, il faudrait se brosser les dents après chaque repas. Dans les faits, il est souvent difficile de le faire après le déjeuner. En revanche, il ne faut pas oublier de le faire le matin, après le petit déjeuner, et le soir avant de se coucher. Et ce qui est vrai pour toi est aussi vrai pour tes parents. Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de ses dents.

Reconnais LES DIFFÉRENTES DENTS

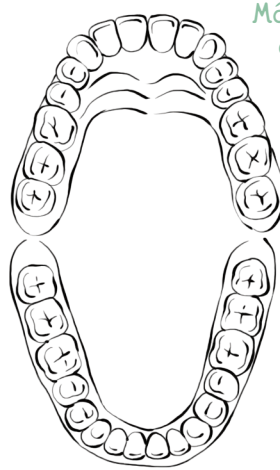
MATÉRIEL

- Des feuilles blanches A4
- Du papier calque
- Un crayon de bois
- Des crayons de couleur

Consignes

1 Reproduis les mâchoires ci-dessous, soit en les dessinant sur une feuille blanche, soit en les recopiant avec du papier calque.

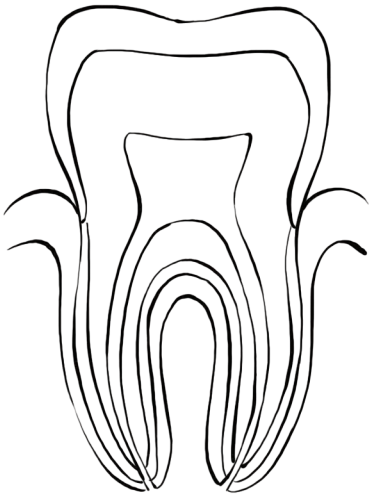
Mâchoires d'enfant avec des dents de lait



Mâchoires d'adulte avec des dents définitives

2 Colorie les incisives en bleu, les canines en jaune, les prémolaires en rouge et les molaires en vert. Entoure ensuite les quatre dents de sagesse. D'après toi, les enfants ont-ils des prémolaires et des dents de sagesse ? Regarde les schémas p. 8 et 11 si tu as besoin d'aide.

3 À présent, reproduis la dent ci-dessous, soit en la redessinant sur une feuille blanche, soit en la recopiant avec du papier calque.



4 Colorie l'émail en bleu, la dentine en jaune, la pulpe en rose, la gencive en rouge, le cément en vert, l'os en orange. Tu peux t'aider de l'illustration p. 7 si tu as un doute.

Explication…

Les humains ont 32 dents réparties sur deux mâchoires (une supérieure et une inférieure): 8 incisives qui servent à couper, 4 canines qui servent à déchirer, 8 prémolaires et 12 molaires qui servent à mâcher. Chaque dent est un organe complexe composé de différents éléments. Il faut en prendre soin pour éviter qu'elle ne s'abîme ou ne tombe malade. Sinon, ouille, ouille, ouille !

REPÈRE LES ALIMENTS BONS pour tes dents

MATÉRIEL

- Des feuilles blanches A4
- Un crayon noir
- Une règle
- Des crayons de couleur

Consignes

1. Prends une feuille A4 dans le sens vertical et trace avec la règle et un crayon un tableau à trois colonnes. Dans la première colonne tu mettras la date du jour et le repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner). Dans la deuxième colonne tu noteras ou dessineras les aliments que tu as mangés et qui peuvent abîmer tes dents. Dans la troisième colonne, tu noteras ou dessineras les aliments que tu as mangés et qui selon toi ne posent pas de problème à tes dents. Aide-toi si besoin des pages 22-23.

2 Fais ce petit exercice pendant une semaine. Au bout de ce délai, compte le nombre d'aliments dans la deuxième colonne et le nombre d'aliments dans la troisième. Quel est le plus grand des deux ?

3 La semaine suivante, tu peux recommencer cet exercice. Mais cette fois essaie de manger moins d'aliments de la deuxième colonne et davantage d'aliments de la troisième. Par exemple, tu peux boire de l'eau plutôt que de la grenadine.

Explication…

Pour avoir des dents en bonne santé, il faut les brosser au moins deux fois par jour et se rendre chez le dentiste au moins une fois par an, même si on n'a pas mal. Mais bien se nourrir est le premier des soins. Une alimentation trop riche en sucres abîme les dents. Alors si tu veux conserver ton joli sourire le plus longtemps possible, évite bonbons, sucettes et gâteaux, ou seulement lors de grandes occasions, et en petite quantité. Et ne grignote pas entre les repas !

LES DENTISTES DE L'UFSBD TE PRÉSENTENT LA BONNE MÉTHODE POUR RÉUSSIR TON BROSSAGE

BROSSE ET PROTÈGE TES DENTS

2 minutes le matin et le soir

à partir de 6 ans

La méthode B.R.O.S

Brosse haut et bas séparément.

Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser tes dents et gencives du rose vers le blanc.

Oblique : incline ta brosse à 45° sur ta gencive.

Suis un trajet pour faire le tour de toutes les dents, sans oublier le dessus.

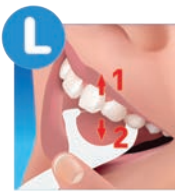
NETTOIE ENTRE TES DENTS

Au moins une fois par jour

dès que 2 dents se touchent

La méthode PORTE-FIL

Prends le porte-Fil,
Insère-le délicatement
entre 2 dents,
puis Libère l'espace.
Recommence le geste
pour tous les espaces
entre tes dents.



LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR GARDER DE BELLES DENTS

Deux brossages par jour matin et soir pendant deux minutes

L'utilisation d'un dentifrice fluoré

L'utilisation du fil dentaire ou de brossettes

Une visite au moins une fois par an chez le dentiste, et ce dès l'âge de 1 an

Une alimentation variée et équilibrée

Découvre toutes les fiches et vidéos conseils de l'UFSBD sur

WWW.UFSBD.FR

ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTE BUCCO-DENTAIRE

GLOSSAIRE

A

Anesthésie : acte médical pratiqué par le dentiste pour endormir tes dents et t'empêcher d'avoir mal.

Appareil dentaire : appareil qui permet de repositionner des dents qui étaient mal en place.

B

Bactérie : organisme microscopique présent dans le corps humain. Certaines bactéries sont utiles pour notre santé, d'autres peuvent provoquer des maladies.

C

Carie : petit trou creusé dans une dent par des bactéries. La carie doit être soignée rapidement.

Carnivore : animal qui se nourrit de viande.

Chirurgien-dentiste : docteur spécialiste des dents.

D

Dentine : tissu, situé sous l'émail, qui constitue l'essentiel de la dent et lui donne sa couleur. On l'appelle aussi ivoire.

Dents de lait : premières dents des enfants. Elles tombent entre l'âge de 6 et 10 ans et sont remplacées par les dents définitives.

Dents de sagesse : molaires au nombre de quatre qui poussent au fond de la bouche à l'âge adulte.

Denture : ensemble des dents. À ne pas confondre avec la dentition, qui désigne le phénomène d'apparition des dents. L'homme a deux dentitions: l'apparition des dents de lait et celle des dents définitives.

Détartrage : action d'enlever le tartre. C'est le dentiste qui se charge de cette opération.

E

Émail : tissu qui recouvre et protège la couronne de la dent, au-dessus de la dentine. C'est une matière extrêmement dure.

F

Fluor : substance anticaries qu'on trouve dans le dentifrice pour protéger l'émail des dents.

G

Gencive : muqueuse rose qui entoure les os de la mâchoire et protège la base des dents.

H

Herbivore : animal qui se nourrit uniquement de végétaux.

Hygiène dentaire : ensemble des pratiques qui permettent d'avoir des dents en bonne santé.

I

Implant : il vient remplacer la racine d'une dent lorsque c'est nécessaire. Il a la forme d'une vis que le dentiste fixe dans l'os de la mâchoire.

Ivoire : tissu, situé sous l'émail, qui constitue l'essentiel de la dent et lui donne sa couleur. On l'appelle aussi dentine.

P

Prévention : ensemble de mesures qui permettent d'éviter aux dents de tomber malades.

Prothèse dentaire : elle vient remplacer une ou plusieurs dents lorsque celle(s)-ci est/sont absente(s) ou abîmée(s).

Pulpe : c'est le tissu, situé à l'intérieur de la dent, qui lui donne sa vitalité et sa sensibilité. Elle contient un nerf et des vaisseaux sanguins.

R

Racine : partie de la dent située dans l'os de la mâchoire.

Radiographie : examen médical qui permet de photographier l'intérieur du corps et que le dentiste utilise pour voir l'état des dents et de la mâchoire.

T

Tartre : dépôt blanc et dur qui se forme sur les dents et autour.