

PROGRAMME D'ÉDUCATION SANITAIRE POUR LES PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT LA SANTÉ BUCCALE

36. LA SANTÉ BUCCALE DES ADULTES

La carie dentaire est la cause la plus commune des douleurs buccales ou faciales chez l'adulte, et la plupart des personnes adultes développent la maladie des gencives qui a comme conséquence la perte de dents.

Ce que vous pouvez faire pour maintenir une bonne santé buccale :

-Évitez le tabac. En plus des maladies de cœur, des accidents vasculaires cérébraux, du cancer des poumons et des autres maladies causées par le tabac, les fumeurs ont 7 fois plus de risque de développer la maladie des gencives comparativement aux non-fumeurs. Le tabac sous toutes ses formes -- cigarette, pipe, tabac sans fumer (à chiquer ou à placer sous les lèvres) -- augmente également le risque du cancer de la bouche et de la gorge, et d'une infection fongique de la bouche (candidiase). (La publicité et les films donnent souvent aux adolescents l'impression que fumer c'est "cool" ou « sexy ». Mais personne ne leur parle des dents tachées, de la mauvaise haleine, de la maladie des gencives et des caries. Alors, il est souvent trop tard alors que la dépendance à la nicotine s'est déjà installée.)

-Limiter la consommation d'alcool. Une forte consommation d'alcool est également un facteur de risque pour le cancer de la bouche et de la gorge. Utilisés seuls, l'alcool ou le tabac sont déjà des facteurs de risque pour les cancers oraux, mais lorsqu'ils sont combinés, le risque devient encore plus grand.

-Mangez sainement (*Voir la SECTION 37*). Éviter les sucres et les féculents comme collation est une recommandation qui s'applique aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Limitez le nombre de collations prises au cours de la journée. Il est aussi important d'augmenter la quantité de fruits et de légumes riches en fibres. --Ils stimulent la sécrétion de salive, ce qui favorise la reminéralisation des dents lorsqu'une carie commence.

-Buvez beaucoup d'eau potable. Si possible, buvez de l'eau fluorée et employez une pâte dentifrice au fluor. Le fluor protège contre la carie dentaire à tout âge.

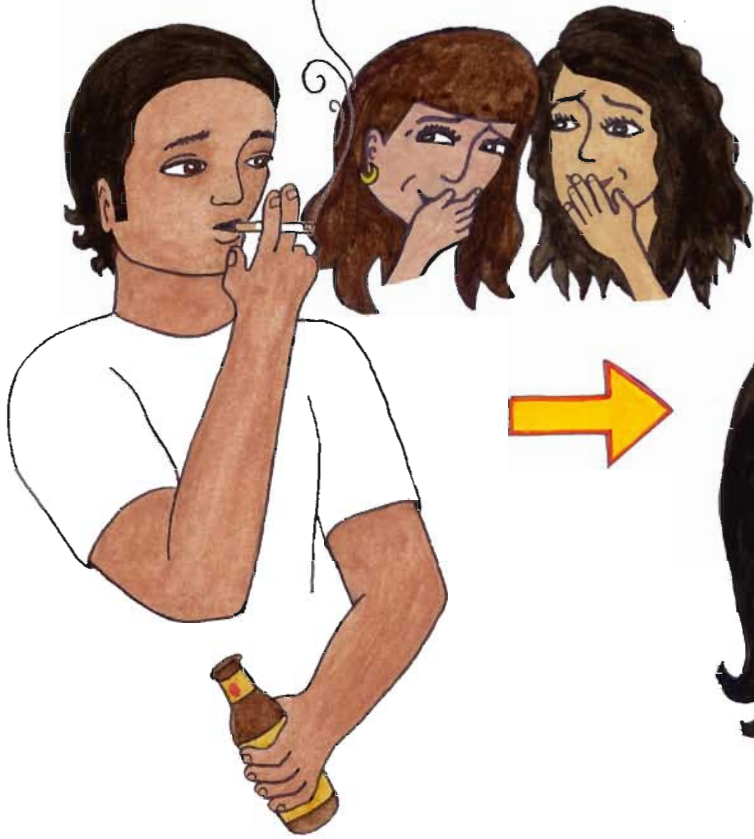
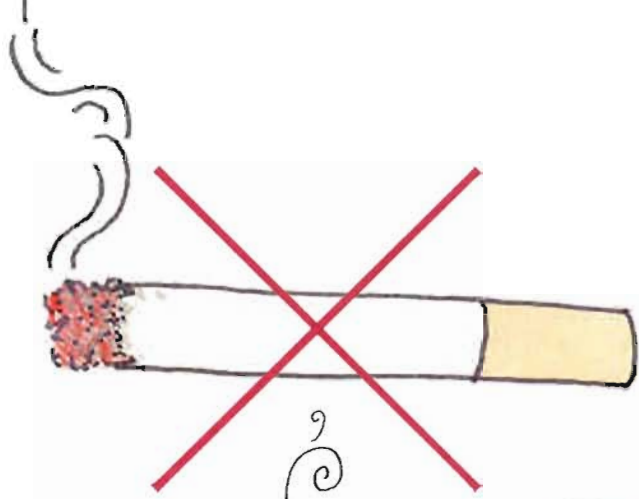
-Se **brosser les dents et passer la soie dentaire** avec soin réduit les plaques dentaires et prévient contre la carie dentaire et la maladie des gencives. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour (habituellement après le déjeuner et avant d'aller se coucher) et passer la soie dentaire au moins une fois (avant d'aller au lit).

-Comment se brosser les dents: Placez votre brosse à dents à un angle de 45 degrés contre les gencives. Brossez gentiment dans un mouvement de va-et-vient. Brossez la surface externe des dents, la surface interne, et la surface qui sert à mastiquer les aliments. Brossez la langue pour enlever les bactéries et rafraîchir votre haleine.

-Comment passer la soie dentaire : enrouler environ 46 cm de fil autour des doigts du milieu de chaque main. Pincez le fil entre le pouce et l'index, en laissant entre 3 à 5 cm de longueur dans l'intervalle. Maintenez le fil tendu entre vos doigts. Utilisez les pouces pour diriger le fil entre les dents supérieures. Utilisez les index pour guider le fil entre les dents inférieures. Guidez doucement le fil entre les dents par un mouvement de va-et-vient. Ne faites pas claquer le fil contre la gencive. Enroulez-le en forme de C autour de la dent. Glissez le fil de haut en bas sur la surface de la dent et sous la limite de gencives.

-Rincez toujours bien votre bouche et vos dents avec de l'eau potable après vous être brossé les dents et passé la soie dentaire. Rincez aussi après avoir mangé une collation ou encore si vous ne pouvez pas brosser vos dents ni passer la soie dentaire.

Voir la SECTION 37 pour l'information additionnelle sur le régime, les brosses à dents et le fluorure.



36. LA SANTÉ BUCCALE DES ADULTES

37. LA SANTÉ BUCCALE DES ENFANTS

La carie dentaire demeure l'une des maladies les plus communes de l'enfance. La carie dentaire non traitée fait souffrir l'enfant par : des douleurs persistantes, une incapacité à manger ou à mâcher de façon confortable, des malaises causés par les dents endommagées, et de la distraction lors de l'apprentissage.

Que peuvent faire les parents pour leurs enfants ?

-Allaitez votre bébé et n'utilisez pas le biberon. Si vous n'allaites pas et que votre bébé doit utiliser le biberon, ne le lui donnez pas à l'heure du coucher. (Il faut toujours laver le biberon à l'eau bouillante avant de l'utiliser.) Le lait, les jus et plusieurs autres breuvages contiennent du sucre. L'exposition prolongée à une boisson sucrée, alors que le bébé dort – au moment où la sécrétion salivaire est réduite - augmente le risque de carie dentaire.

-Encouragez vos enfants à manger des repas nutritifs réguliers et à éviter de manger des collations fréquentes entre les repas. Les boissons gazeuses, toutes les boissons sucrées, les bonbons et le sucre de canne sont particulièrement nocifs.

Voir la SECTION 36 pour des instructions détaillées sur comment Se brosser les dents et passer la soie dentaire.

-Pour les enfants, employez une brosse à dents petite et à poils mous. Même pour les adultes, les brosses à poils mous sont les meilleures. (Parfois les poils des brosses à dent sont trop durs et peuvent faire saigner les gencives. Pour ramollir les poils d'une brosse à dents, plonger la partie externe des poils dans de l'eau très chaude. Ne plongez pas la partie en plastique car les poils peuvent se détacher).

-Les brosses à dents faites maison sont également efficaces. Celles-ci peuvent être faites avec une brindille qui est affilée sur une extrémité pour nettoyer les débris entre les dents et mâchée à l'autre pour faire une brosse. Si la soie dentaire n'est pas disponible, le fil de couture ou le fil de pêche peuvent être employés. Puis rincer les dents avec de l'eau potable.

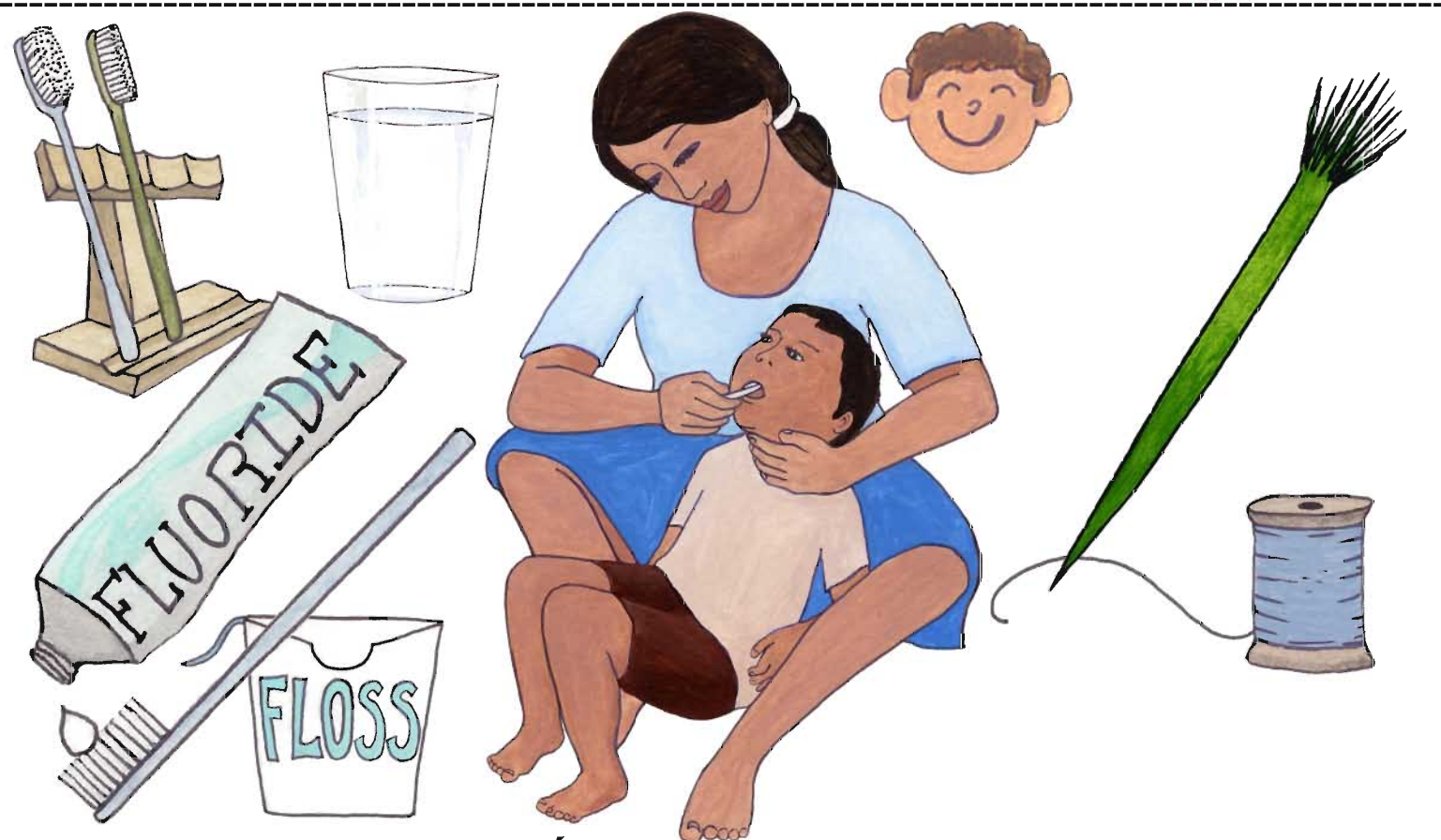
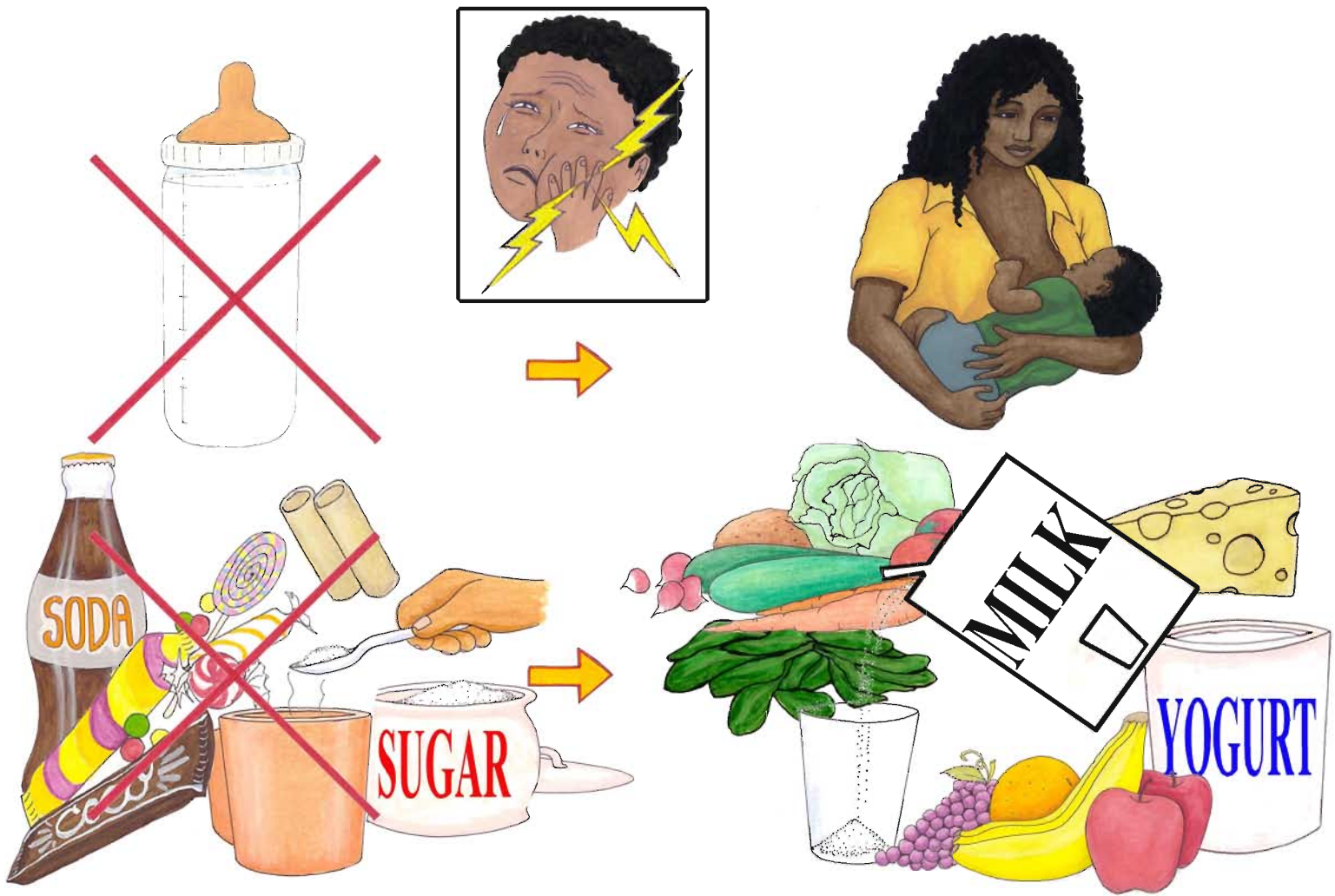
-Commencez à utiliser de la pâte dentifrice avec fluor dès que votre enfant a environ 2 ans. Vous pouvez utiliser du dentifrice avec fluor avant l'âge de 2 ans s'il n'y a pas de fluor dans votre approvisionnement en eau. Si vous ne pouvez pas acheter de pâte dentifrice avec fluor, brossez les dents juste avec de l'eau potable, ou ajoutez à l'eau une pincée de bicarbonate de soude. Le seul fait de brosser les dents aide à prévenir les caries et la maladie des gencives.

-Utilisez seulement un peu de pâte dentifrice (de la taille d'un petit pois). (Le fluor est important pour combattre la carie. Mais si les enfants âgés de moins de 6 ans avalent trop de fluor, leurs dents peuvent développer des taches blanches.)

-Apprenez à votre enfant à cracher la pâte dentifrice et à se rincer les dents avec de l'eau pure après s'être brossé les dents ou passé la soie dentaire. Montrez-leur aussi à se rincer les dents après chaque collation ou chaque fois qu'ils ne peuvent pas se brosser les dents ou passer la soie dentaire.

-Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour, jusqu'à ce qu'il soit capable d'utiliser lui-même la brosse à dents. Généralement cela se fait après le déjeuner, et il devrait toujours se brosser ses dents au coucher. Continuez à surveiller étroitement l'enfant lorsqu'il se brosse les dents afin de vous assurer qu'il fait un bon travail et qu'il utilise uniquement une petite quantité de pâte dentifrice.

-Après s'être brossé les dents, bien rincer la brosse à dents à l'eau pure afin de vous assurer que toute la pâte dentifrice et tous les débris ont été enlevés. Puis laissez-la sécher à l'air et rangez-la en position verticale.



37. LA SANTÉ BUCCALE DES ENFANTS

41A. LES MALADIES DE CŒUR ET LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

Les rapports de l'OMS démontrent qu'il y a maintenant une épidémie des décès due aux maladies de coeur dans les pays en voie de développement. Ceci peut être empêché étant donné que **les causes sont toutes sous VOTRE contrôle.**

Les facteurs de risque des maladies de cœur et des accidents vasculaires cérébraux que Vous Pouvez Contrôler Incluent: **le tabagisme, le poids excessif, un taux élevé de cholestérol dans le sang, un style de vie sédentaire (peu d'exercices), le diabète, l'hypertension, et le stress.**

-Le tabagisme: Nous avons déjà parlé de certains effets nocifs du tabagisme tels que la maladie des gencives, la carie dentaire, les problèmes d'estomac, et ainsi de suite. Les maladies liées au tabac sont les maladies pouvant être prévenues qui causent le plus haut taux de mortalité au monde. —Elles sont responsables d'environ 5 millions de décès par année. La consommation totale de tabac est en hausse. Nous savons maintenant que la nicotine est une drogue qui provoque une très forte dépendance. Ainsi, une fois que vous commencez à fumer, il est très difficile d'arrêter. Pourtant la nicotine reste légale, non contrôlée et non réglementée. Ainsi le nombre de fumeurs, estimé à 1.3 milliard aujourd'hui, augmentera jusqu'à 1.7 milliards d'ici à l'an 2025. Certaines personnes sont chanceuses et ne meurent pas du tabagisme. Par contre, un fumeur sur deux mourra d'une maladie causée par le tabac. L'arrêt du tabac peut commencer immédiatement à réduire ce risque. —Plus vous cessez de fumer tôt, plus vous diminuez votre risque de mort prématurée. Le tabagisme cause les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux (paralysies) et les maladies vasculaires menant à l'amputation-- toutes ces maladies terribles montrées ici.

Il cause également le cancer de poumon, l'emphysème, la bronchite et beaucoup d'autres maladies, y compris la dysfonction érectile chez l'homme (Les publicités sur le tabac tentent de nous montrer que le tabagisme est " sexy" mais ses effets ont exactement l'effet contraire). **L'ARRÊT DU TABAGISME EST DE LOIN LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE QUI PEUT ÊTRE FAITE POUR EMPÊCHER CES MALADIES ET EST BEAUCOUP PLUS EFFICACE QUE N'IMPORTE QUEL MÉDICAMENT.** Si vous fumez dans votre maison, l'inhalation secondaire de la fumée cause également des maladies telles que l'asthme, le cancer et la mort subite infantile chez les êtres qui vous sont chers. Les évidences scientifiques sont si accablantes qu'il n'y a plus d'excuse pour qui que ce soit de fumer n'importe où et n'importe quand.



5,000,000

**41A. LES MALADIES DE COEUR ET
LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX**