

## Trucs et astuces

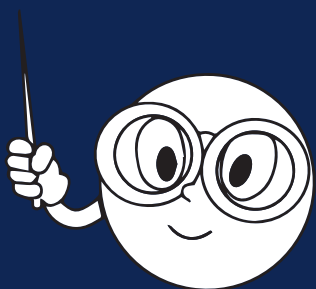
✓ Il existe plusieurs types de soins de bouche : brosse à dents manuelle, brosse à dents électrique, soins à la compresse, dentier en silicone, etc.

✓ L'entretien des prothèses amovibles est primordial pour une bonne hygiène bucco-dentaire.

✓ Le brossage du soir est le plus important.

✓ Un bon brossage c'est le temps de votre chanson préférée (3min environ).

✓ Pour l'entretien des prothèses amovibles, il est possible de les brosser à la brosse à ongles.



## Vous souhaitez soutenir notre projet ?

### Vous pouvez...

**Nous suivre sur les réseaux sociaux** ou vous abonner à notre newsletter pour ne rien manquer de nos actualités !

**Adhérer à l'association** pour témoigner de votre soutien à notre projet et participer aux temps fort de notre vie associative.

**Rejoindre notre équipe** en tant que bénévole, intervenant professionnel, stagiaire ou salarié.

Une seule adresse :  
[info@rsva.fr](mailto:info@rsva.fr)



Réseau de Services pour une Vie Autonome

7, bis Avenue du Président René Coty | 14 000 Caen  
02 31 53 97 94



Pour tout complément d'informations,  
[info@rsva.fr](mailto:info@rsva.fr)



Réalisation: RSVA, Juin 2020, Crédit @Pikaboy, Ne pas jeter sur la voie publique.



*Santé  
Bucco-dentaire*

Une bonne santé commence  
par une bouche saine

## Questions/Réponses

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

C'est un dépôt de matière composé de débris alimentaires, de bactéries, de concrétions apportés par la salive. Elle se dépose sur les dents et à la jonction avec la gencive.

### ? A quoi sert le brossage de dents ?

Il permet de se débarrasser des débris alimentaires, prévient l'apparition de la plaque dentaire et la prolifération bactérienne.

### ? Combien de fois doit-on se laver les dents dans une journée ?

Dans l'idéal, 2 à 3 fois par jour, avec le bon matériel et de la bonne façon.

### ? Quand doit-on se brosser les dents ?

Dans l'idéal après chaque repas. Le brossage du soir est primordial.

## Santé orale

**Un mauvais état bucco-dentaire peut-il avoir des répercussions sur la santé en général ?**

**OUI !**

- ✓ Difficultés à s'alimenter, risque de dénutrition.
- ✓ Douleurs, troubles du comportement. Dégradation de l'image de soi, risque de désocialisation.
- ✓ Dégradation de pathologies existantes et apparition de nouvelles pathologies (bronchites, pathologies inflammatoires par ex. liées au risque infectieux).

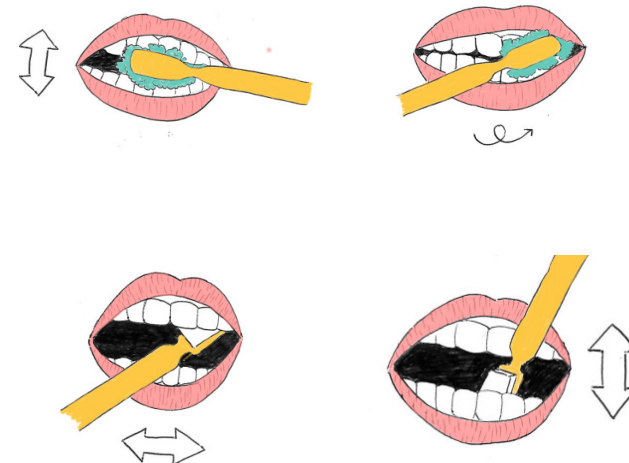
→ La santé bucco-dentaire est importante pour être en bonne santé !

**Quels sont les facteurs de risque d'un état bucco-dentaire dégradé ?**

- ✓ Mauvaise hygiène bucco-dentaire : l'inflammation gingivale est causée par la présence de plaque dentaire puis de tartre.
- ✓ Tabagisme.
- ✓ Certains traitements médicamenteux.

## Les gestes en hygiène bucco-dentaire

### Le brossage des dents



### L'entretien des prothèses

Nettoyer quotidiennement



Rincer à l'eau froide



Brosser doucement

