

Guide de prévention BUCCO-DENTAIRE

MENTION DE PROPRIÉTÉ – PROJET INSTITUTIONNEL



Santé du Sourire

Informez-vous pour un sourire en santé

MENTION DE PROPRIÉTÉ

Le présent document est une production éducative élaborée par **SANTÉ DU SOURIRE**, dans le cadre de ses actions de sensibilisation, d'information et de promotion de la prévention bucco-dentaire auprès des populations.

© 2026 – SANTÉ DU SOURIRE. Tous droits réservés.

Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, totale ou partielle, de ce document, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, sans autorisation écrite préalable de SANTÉ DU SOURIRE, est strictement interdite.

Ce document est destiné à un usage exclusivement informatif et éducatif. Il ne remplace en aucun cas une consultation ou un avis médical délivré par un professionnel de santé qualifié.

Informez-vous pour un sourire en santé

Comprendre et préserver votre santé bucco-dentaire en toute confiance.

[Comprendre la Perte Dentaire](#)

Guide de prévention BUCCO-DENTAIRE

INTRODUCTION

La prévention bucco-dentaire regroupe l'ensemble des gestes et habitudes permettant de conserver des dents et des gencives en bonne santé tout au long de la vie. Une bonne hygiène bucco-dentaire contribue non seulement à prévenir les caries et les maladies des gencives, mais aussi à protéger la santé générale.

1. POURQUOI LA PRÉVENTION BUCCO-DENTAIRE EST-ELLE IMPORTANTE ?

- Éviter les caries dentaires et les infections
- Prévenir les maladies des gencives (gingivite, parodontite)
- Réduire les douleurs, les pertes dentaires et les coûts de soins
- Améliorer la mastication, la parole et l'esthétique du sourire
- Contribuer à une bonne santé générale (cœur, diabète, grossesse, etc.)

Protégez votre sourire

Portez un protège-dents
lors des activités sportives à risque.



⚡ Pour une bouche en pleine santé !



Santé du Sourire

Informez-vous pour un sourire en santé

2. L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE QUOTIDIENNE

Brossez-vous les dents

2 fois par jour pendant **2** minutes

Utilisez un dentifrice au fluor
et une brosse à dents adaptée.



Utilisez du fil dentaire



Passez le fil dentaire une fois par jour
pour nettoyer entre les dents.

Surveillez votre alimentation

Limitez le sucre et les boissons sucrées.
Mangez sain et équilibré.



Consultez régulièrement

Visitez votre dentiste
1 à 2 fois par an
pour un contrôle et un détartrage.



Prévention selon l'âge



Enfants

- Nettoyer les dents dès leur apparition
- Limiter les sucres et éviter le biberon sucré la nuit
- Apprendre le brossage dès le plus jeune âge



Adultes

- Maintenir une hygiène rigoureuse
- Surveiller les saignements de gencives
- Éviter le tabac



Habitudes à éviter

- Tabac (responsable de maladies des gencives et de cancers buccaux)
- Automédication dentaire



- Tabac (responsable de maladies des gencives et de cancers buccaux)
- Utilisation d'objets durs

Signes d'alerte

- Douleur dentaire persistante
- Saignement des gencives
- Mauvaise haleine chronique
- Mobilité dentaire
- Confluent eu plaies dans la bouche



Prendre soin de sa santé bucco-dentaire commence par l'attention portée aux signes du quotidien.

Lorsque l'inconfort apparaît ou que des symptômes persistent, il est important de se tourner vers un cadre adapté, où un examen et des conseils personnalisés peuvent être proposés.

Une démarche simple, effectuée au bon moment, contribue à préserver durablement le sourire et le bien-être.