

# Bonne hygiène dentaire

La santé bucco-dentaire est bien plus qu'un simple sourire éclatant. Pour les entrepreneurs comme pour les seniors, elle joue un rôle crucial dans le bien-être général, la confiance en soi et la qualité de vie. Ce guide vous accompagne pour adopter des habitudes simples et efficaces, adaptées à votre mode de vie.

## Pourquoi l'hygiène bucco-dentaire est essentielle ?

Maintenir une bonne hygiène dentaire, ce n'est pas seulement éviter les caries : c'est aussi préserver la santé de tout votre corps. Des études montrent un lien entre une mauvaise santé bucco-dentaire et des maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore les infections respiratoires.

Chez les entrepreneurs, le stress, les nuits écourtées, les repas pris sur le pouce ou les boissons sucrées vont nuire à la santé buccale. Quant aux seniors, l'usure naturelle des dents, la prise de médicaments et des maladies chroniques exigent une attention particulière.

## Les bases d'une bonne hygiène bucco-dentaire



- Brossage des dents : Deux fois par jour, pendant deux minutes, avec une brosse à dents souple (manuelle ou électrique) adaptée à votre bouche.
- Dentifrice au fluor : de temps en temps pour renforcer l'émail des dents et à prévenir les caries
- Dentifrice à l'argile que vous pouvez fabriquer. (voir la recette à la page suivante)
- Fil dentaire et brossettes interdentaires : Indispensables pour éliminer la plaque dans les espaces que la brosse ne peut atteindre.

Bain de bouche : À utiliser avec modération, de préférence sans alcool, pour éviter la sécheresse buccale.

- Changer régulièrement de brosse à dents : Tous les 2 à 3 mois ou dès que les poils sont abîmés.



## Recette facile pour fabriquer une dentifrice à l'argile

Dans un récipient, mélanger :

- 2 cuillères à soupe d'argile blanche
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (pépins de courge, anti carieuse, ou autre)
- 2 cuillères à soupe d'eau florale de lavande

Ajouter une dizaine de gouttes (en tout) d'une ou plusieurs huiles essentielles, selon l'effet recherché. Attention : certaines HE sont très fortes !

A titre indicatif :

- Dentifrice « confort » : menthe verte, anis, citron, thym à linalol
- Dentifrice « paro » : lavande, citron, laurier, girofle, niaouli, camomille, ravintsare, Hélichryse
- Dentifrice désensibilisant / reminéralisant : myrrhe, citron, gaulthérie, camomille

Il faut mélanger énergiquement le mélange, jusqu'à l'obtention d'une mixture homogène.



# Bonne hygiène dentaire

## Spécial Entrepreneurs : Comment prendre soin de vos dents même avec un agenda chargé

- Routine express mais efficace : Brossez-vous les dents avant de partir au travail et après le déjeuner si possible. Gardez un kit dentaire au bureau.
- Collations intelligentes : Privilégiez les fruits frais, les noix ou le fromage. Évitez les bonbons, sodas et biscuits sucrés.
- Attention au café et aux boissons énergétiques : Ces boissons tachent les dents et favorisent l'acidité et la sécheresse dans la bouche.
- Gestion du stress : Le stress chronique provoque le bruxisme (grincement des dents), qui use l'émail, et fatigue la mâchoire, qui cause l'irritabilité et l'anxiété.
- Rendez-vous dentaires : Planifiez-les à l'avance, utilisez les pauses ou les jours moins chargés pour les intégrer à votre emploi du temps.



## Spécial Seniors : Garder un sourire en santé avec l'âge

- Adaptation des soins : Avec l'âge, les dents deviennent plus fragiles. Le port de prothèses, d'implants ou de dentiers nécessite un nettoyage minutieux.
- Prévention des maladies parodontales : Le déchaussement des dents est fréquent. Des visites régulières permettent de ralentir ce phénomène.
- Attention à la bouche sèche : Souvent causée par certains médicaments. Mâcher du chewing-gum sans sucre ou boire de l'eau fréquemment aide.
- Rester à l'écoute : Toute douleur, saignement ou changement doit être signalé rapidement à un professionnel.

La santé des dents a un impact majeur sur la santé globale, physique et émotionnelle.



# Bonne hygiène dentaire

## L'alimentation, alliée de votre hygiène bucco-dentaire

À favoriser : Fromage, légumes croquants (carottes, céleri), fruits riches en fibres, yaourts nature, poisson gras.

À limiter : Bonbons, sodas, jus de fruits industriels, aliments collants ou acides (citron pur, vinaigre).

Hydratation : Boire suffisamment d'eau permet à la salive de jouer son rôle protecteur contre les bactéries.



## Les signaux d'alerte à ne pas ignorer

- Saignements ou gencives rouges : Signe d'une gingivite ou d'une inflammation.
- Douleurs et sensibilité : Attention aux caries ou à une récession gingivale.
- Mauvaise haleine persistante : Cache une infection ou un problème digestif.
- Dents qui bougent ou prothèses qui gênent : À faire contrôler rapidement.

## Faire de l'hygiène dentaire un réflexe durable

- Routines quotidiennes : Se brosser les dents matin et soir, toujours dans le calme.
- Créer un environnement propice : Laisser les produits dentaires visibles, investir dans une brosse électrique, installer un rappel dans le téléphone.
- En famille ou au travail : Échanger sur les bonnes pratiques, motiver les enfants ou collègues.

Que vous soyez en pleine activité professionnelle ou dans une période plus calme de la vie, prendre soin de vos dents est un investissement sur le long terme. Un sourire en bonne santé inspire la confiance, améliore les relations sociales et participe à votre bien-être global. Votre bouche parle de vous, prenez-en soin chaque jour.

