



Santé dentaire pour les aînés

Gardez vos dents toute votre vie

Une bouche saine, un corps sain

Saviez-vous que les bactéries qui sont présentes dans votre bouche peuvent entraîner des maladies buccodentaires et des problèmes de santé liés à votre cœur et vos poumons? Prendre soin de sa bouche et de ses dents est donc important pour la santé générale.

CONSEILS SUR L'ADOPTION DE BONNES HABITUDES DE SANTÉ DENTAIRE

- Brossez vos dents naturelles au moins deux fois par jour.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples avec une quantité de dentifrice au fluor qui ne dépasse pas la taille d'un pois.
- Si vous avez des difficultés à vous brosser les dents avec une brosse à dents classique, essayez une brosse à dents électrique.
- Utilisez la soie dentaire une fois par jour.
- Allez chez le dentiste pour des examens réguliers; ceux-ci sont essentiels pour votre santé buccodentaire. Il est nécessaire de consulter le dentiste même s'il ne vous reste que quelques dents ou si vous n'avez plus de dents naturelles.
- Consultez un dentiste en cas d'inquiétude.
- Nettoyez votre prothèse dentaire tous les jours et retirez-la pour brosser vos dents naturelles et vos gencives.
- Faites tremper votre prothèse dentaire la nuit.
- Si votre bouche est souvent sèche, demandez à votre dentiste de vous aider à garder l'humidité de votre bouche.
- Soyez attentifs aux signes de maladie des gencives tels que des gencives rouges, gonflées, saignantes et douloureuses.
- Vos dents saines ne doivent pas être cassées, déchaussées, ébréchées ou douloureuses.
- Soyez attentifs aux signes de cancer de la bouche, tels qu'une croissance anormale à l'intérieur de celle-ci.
- Évitez les produits du tabac, car ils augmentent le risque de cancer de la bouche, de taches et de mauvaise haleine.

CONSEILS SUR L'ADOPTION DE BONNES HABITUDES D'ALIMENTATION ET DE BOISSON

- Consommez une grande quantité de produits laitiers, de fruits, de légumes et d'aliments à faible teneur en sucre.
- Limitez les friandises aux occasions spéciales.
- Choisissez des gommes à mâcher et/ou des pastilles qui ne contiennent pas de sucre.
- Buvez de l'eau du robinet tout au long de la journée.
- Évitez les boissons sucrées comme les sodas et les boissons contenant du sucre ajouté. Les boissons sucrées sont souvent à l'origine de caries et de la dégradation des dents.
- Limitez la quantité de sucre ajouté aux boissons telles que le thé et le café.
- Limitez la quantité de jus que vous consommez. Le sucre naturel et l'acide qu'il contient entraînent des caries et une dégradation des dents.
- Évitez de boire de l'alcool, car cela augmente le risque d'inflammation des gencives et de cancer de la bouche.

