

Gardez vos dents pour la vie

La santé dentaire pour les aînés

Une bouche en santé, un corps en santé

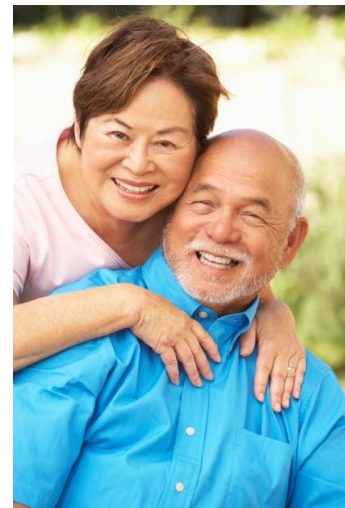
Les soins dentaires sont importants pour les aînés, car les bactéries qui se développent en raison de maladies de la bouche peuvent contribuer à d'autres problèmes de santé, comme les maladies du cœur, l'accident vasculaire cérébral, les maladies respiratoires et le diabète.

Conseils pour de bonnes habitudes d'hygiène dentaire:

- Brossez-vous les dents et la langue le matin et avant d'aller au lit.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples et une quantité de dentifrice fluoré pas plus gros que la grosseur d'un pois.
- Passez la soie dentaire tous les jours avant l'heure du coucher.
- Brossez vos dentiers après chaque repas.
- Retirez vos dentiers la nuit pour laisser les tissus de votre bouche respirer.
- Veillez à la santé de vos tissus et gencives: visitez régulièrement votre dentiste, même s'il vous reste très peu ou pas de dents naturelles.
- Si vous avez souvent la bouche sèche, demandez conseils à votre dentiste.
- Vérifiez régulièrement votre bouche pour détecter des signes de maladies de gencives, comme une rougeur, une enflure ou un saignement des gencives.
- Vérifiez régulièrement votre bouche pour détecter des signes de cancer de la bouche, comme une lésion ou des tissus anormaux qui durent depuis plus de deux semaines.
- Évitez les produits du tabac. Ils tachent les dents et la langue, donnent mauvaise haleine et augmentent vos risques de développer un cancer de la bouche.
- Visitez votre dentiste régulièrement ainsi que chaque fois que vous avez une inquiétude.

Conseils pour de bonnes habitudes alimentaires:

- Mangez des aliments et des collations santé, comme des fruits, des légumes, du fromage et buvez du lait blanc.
- Buvez de l'eau du robinet entre les repas.
- Limitez votre consommation de jus aux occasions spéciales. Les jus contiennent une quantité importante de sucres naturels qui causent des caries.
- Évitez les boissons gazeuses, boissons sportives, boissons énergisantes, laits aromatisés, thés glacés, limonades, cocktails et punches. Ils contiennent énormément de sucre et la consommation fréquente peut causer la carie dentaire.
- Limitez la quantité de sucre que vous mettez dans votre thé ou votre café.
- Évitez de garder un bonbon ou une gomme à mâcher trop longtemps dans votre bouche.
- Limitez votre consommation d'alcool, car il augmente le risque de cancer de la bouche.



Vous avez besoin de plus d'information?
Parlez à votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire, ou appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744