

Caries

Informations en langage simple

Une carie est une maladie de la dent,
qui détruit la dent touchée.

Comment les caries se développent-elles ?

Les caries se développent très lentement.

Elles peuvent se développer uniquement si :

Des particules de nourriture et des bactéries dans votre bouche
restent sur vos dents pendant trop longtemps ;

Vous ne vous brossez pas les dents régulièrement
ou pas assez bien, par exemple.

Ensuite, de la plaque dentaire se forme avec les particules alimentaires
et la salive.

La plaque se colle aux dents.

Les bactéries dans votre bouche se collent à la plaque.

La plaque est jaunâtre.

Elle colle fort aux dents.

Les bactéries se nourrissent de sucre
et de particules de nourritures.

Les bactéries produisent de l'acide à partir du sucre.

L'acide dissout la surface de vos dents.

Les bactéries peuvent entrer dans la dent.

Elles peuvent détruire la dent de l'intérieur.

Résultat : un trou dans la dent.

Les dentistes peuvent détecter et traiter les caries.

Quand les caries sont découvertes assez tôt,

il est possible d'éviter qu'un trou ne se forme dans la dent.



Comment identifier une carie ?

Au début, une carie est une tache blanche et opaque sur la dent difficile à détecter.

La tache de la carie sur la dent devient souvent marron.

Les caries sont souvent invisibles à l'œil nu.

Le dentiste teste la dent avec un petit crochet.

Il porte souvent des lunettes spéciales.

Parfois, il peut aussi regarder vos dents au scanner.

Il l'aide à voir les caries cachées.

Une dent avec une carie est sensible au sucre et au froid.

Si le trou est profond

la dent fait mal.

Dans ce cas, la carie est à un stade avancé.

Un trou dans une dent prend 1 à 2 ans pour se former.

Les caries peuvent aussi se former sur des dents qui ont déjà été soignées, par exemple.

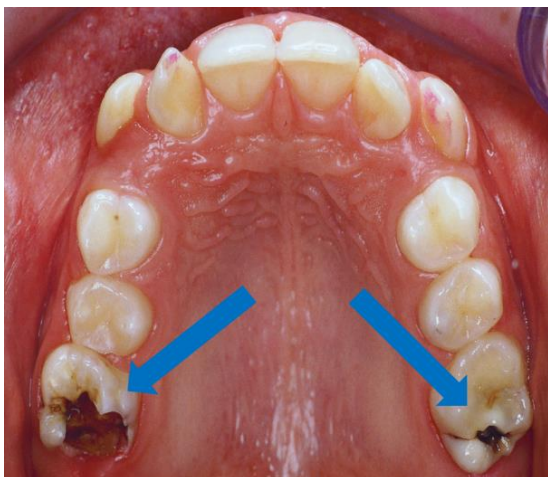


Photo : Stefan Zimmer

Comment se protéger des caries ?

En se brossant bien les dents

Vous enlevez la plaque quand vous vous brossez les dents.

Brossez toutes les dents de votre bouche sur toute leur surface.

Brossez-vous les dents pendant au moins 2 minutes

le matin et le soir, après manger.

Utilisez une brosse à dents manuelle
ou électrique.

Utilisez du dentifrice fluoré pour vous brosser les dents.

Le dentifrice fluoré renforce les dents et les protège contre les caries.

Nettoyez vos espaces interdentaires.

Ce sont les espaces entre vos dents.

Nettoyez-les avec :

- du fil dentaire ou
- des petites brosses spéciales.

Ces brosses spéciales s'appellent aussi : brosses interdentaires.



Photo : SOG.

Consultez régulièrement votre dentiste

Consultez votre dentiste deux fois par an.

Le contrôle est pris en charge par votre assurance maladie.

Votre dentiste va contrôler :

- votre bouche ;
- vos dents ;
- vos gencives.

Demandez à votre dentiste à quoi il faut faire attention quand vous vous brossez les dents.

Mangez sainement

Évitez de grignoter et évitez les boissons sucrées comme le Coca-Cola ou autre soda entre les repas.

Évitez les aliments trop sucrés, comme les snacks sucrés.

Rincez votre bouche avec de l'eau après manger.

Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, mâchez un chewing-gum sans sucre après manger. Mâcher un chewing-gum produit de la salive dans la bouche. La salive rince les dents, et les aide à se laver toutes seules.



**Special
Olympics**
Deutschland



Qui a créé cette fiche d'information ?

Cette fiche d'information a été produite par
Special Olympics Germany, raccourci en : SOG.

SOG est la plus grande organisation sportive
pour les personnes en situation de handicaps mentaux ou multiples.

Le contenu de ce texte a été rédigé en collaboration entre SOG et le
Groupe de travail sur la dentisterie pour les personnes en situation de
handicap ou ayant des besoins spécifiques d'assistance médicale
(Arbeitsgemeinschaft Zahnmedizin für Menschen mit Behinderung
raccourci en AG ZMB.

Le Groupe AG ZMB est composé d'experts professionnels.
Leur travail est dédié à l'amélioration de la santé buccale
des personnes en situation de handicap.
Les informations contenues dans cette fiche sont fiables et actualisées.

Plus d'information sur le sujet de la santé en langage simple
à cette adresse : www.gesundheit-leicht-verstehen.de

À compter de : Septembre 2020

