



Dès son éruption dans la cavité buccale, la dent est confrontée à un environnement complexe, en équilibre précaire, en raison des modifications qui s'y produisent en permanence : variations du débit salivaire, prises alimentaires, modification du pH buccal... Elle est ainsi soumise à des agressions potentiellement pathogènes qui se traduisent, le plus fréquemment, par l'apparition de lésions carieuses.

### **Conseils pratiques pour prévenir la carie dentaire**

-Préférer l'eau aux boissons sucrées

-Il faut éviter de grignoter en dehors des repas, ou de boire des boissons sucrées : cela augmente les attaques contre les dents en augmentant l'activité bactérienne et donc en acidifiant la bouche.

-Bien choisir sa brosse à dents

Pour un adulte, la brosse à dents doit être souple et pouvoir masser le côté de la gencive sans l'endommager, tout comme elle doit être facile à manier afin d'atteindre toutes les surfaces. Changez de brosse à dents tous les trois mois, afin que les poils conservent une certaine résistance. N'hésitez pas à demander conseil à votre dentiste.

-Choisir un bon dentifrice

Choisissez un dentifrice peu abrasif avec fluorure. Demandez conseil à votre dentiste pour connaître celui qui vous conviendra le mieux.

-Se brosser les dents efficacement

C'est primordial pour l'hygiène dentaire. Un brossage efficace doit durer au moins deux minutes.

- Nettoyez les espaces inter-dentaires à l'aide d'un fil dentaire ou de cure-dents

-Voir son dentiste régulièrement

Le dépistage régulier chez le dentiste permet de traiter les caries à un

stade initial. Les lésions dentaires seront alors minimales. Rendez-vous chez le dentiste au moins tous les 6 mois.

**La prévention est le meilleur geste contre la carie. Un brossage quotidien et soigneux à l'aide d'une brosse à dent souple et d'un dentifrice fluoré à la fin de chaque repas est impératif.**