

INNOVATION

elmex

ANTI-CARIES PROFESSIONAL™

Avec Neutraliseur d'acides de sucre™

Neutralise la cause principale des caries :
les acides de sucre



Neutralise
les acides de sucre
dans la plaque dentaire

Renforce
en reminéralisant
4 fois plus*



TECHNOLOGIE BREVETÉE

Colgate

VOTRE PARTENAIRE
EN SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

6

6

Répondez par Vrai ou Faux
aux affirmations suivantes :

- Il est aussi sain de manger une pomme que de se brosser les dents.
- Les raisins secs constituent une collation saine pour les dents des enfants.
- Seules les sucreries provoquent des caries.
- La carie est une lésion irréversible.



Il est aussi sain de manger une pomme que de se brosser les dents.

FAUX : Une pomme est une merveilleuse collation, saine, pauvre en graisses et riche en fibres, mais elle ne peut pas remplacer le brossage des dents avec un dentifrice fluoré. Elle n'élimine pas la plaque dentaire et elle contient les sucres naturels du fruit (fructose). Par conséquent, vous exposez vos dents à l'attaque des acides provenant des sucres.

Les raisins secs constituent une collation saine pour les dents des enfants.

FAUX : On retrouve dans les fruits déshydratés une forme très concentrée des sucres naturels des fruits. Les fruits déshydratés collant aux dents des enfants, ces dernières sont exposées au sucre beaucoup plus longtemps, ce qui augmente l'exposition aux acides provenant des sucres.

Seules les sucreries provoquent des caries.

FAUX : Beaucoup d'aliments élaborés peuvent entraîner des caries car ils contiennent des glucides. À savoir :

- Aliments sans saveur sucrée qui contiennent des glucides comme le pain, les chips.
- Jus de fruit naturel contenant du fructose.
- Aliments ou boissons sucrés riches en glucides tels que les pâtisseries ou le thé glacé, le café avec sucre ajouté, les boissons rafraichissantes sans alcool.

Le remplacement de ces collations par d'autres collations contenant peu de sucres, telles que les légumes crus ou les produits laitiers sans sucre ajouté, réduira le niveau d'exposition dentaire aux sucres et votre risque carieux.

La carie est une lésion irréversible.

FAUX : La lésion initiale de la carie correspond à des taches blanches sur l'émail, à l'endroit où la dent a commencé à s'affaiblir. Cette lésion peut être identifiée par un professionnel dentaire et être traitée avec une bonne hygiène bucco-dentaire, avec des produits efficaces et testés cliniquement, ainsi qu'en évitant d'ingérer fréquemment des aliments et boissons sucrés. La carie plus avancée peut nécessiter des traitements plus invasifs, tels que les obturations, et ne peut être corrigée. C'est pour cette raison qu'il est recommandé d'investir le maximum d'efforts pour arrêter la lésion au stade initial.

4

4

Au cours des deux dernières années, avez-vous eu des obturations réalisées par votre chirurgien-dentiste ?



Non. Cela indique que votre risque carieux est faible.

Oui. Cela indique que vous avez un risque risque carieux. La carie se développe progressivement dans le temps. Les lésions initiales ou précoces de la maladie carieuse se développent jusqu'à se transformer en lésions cavitaires qui requièrent une obturation chez le chirurgien-dentiste. Heureusement, vous pouvez empêcher ce processus, voire même éliminer les premiers signes de la maladie carieuse, en améliorant votre hygiène bucco-dentaire quotidienne.

Suggestion : Demandez à votre chirurgien-dentiste comment améliorer votre hygiène bucco-dentaire quotidienne.

2

2

Vous brossez-vous les dents pendant au moins 2 minutes ? (durée approximative d'une chanson)



Oui. Bravo ! Continuez comme ça ! Pourquoi ? Un brossage méticuleux permet d'éliminer la plaque dentaire, ce qui réduit le risque d'apparition de lésions cavitaires dans les dents et protège contre la maladie carieuse.

Assurez-vous d'atteindre les zones difficiles d'accès, telles que les dents postérieures et les espaces interdentaires. Il est facile d'oublier ces zones, et la plaque dentaire ira s'y loger. Il est recommandé d'utiliser une brosse à dents à petite tête, ainsi que du fil dentaire ou des brossettes interdentaires.

Non. Savez-vous que, la plupart du temps, la carie apparaît dans les zones difficiles d'accès, telles que les espaces interdentaires ou les sillons des surfaces masticatoires des dents ? Par conséquent, identifiez ces zones et accordez-leur une attention supplémentaire. Il est recommandé d'utiliser une brosse à dents à petite tête, ainsi que du fil dentaire ou des brossettes interdentaires. Demandez à votre chirurgien-dentiste comment se brosser les dents et comment utiliser le fil dentaire et les brossettes interdentaires correctement.

Connaissez-vous votre risque de carie individuel ?

Répondez à notre questionnaire de sept questions pour découvrir votre risque de carie individuel, et essayez de mettre en pratique nos recommandations simples pour améliorer votre santé bucco-dentaire afin de réduire ce risque.

Colgate

VOTRE PARTENAIRE
EN SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

1

Combien de fois par jour vous brossez-vous les dents ?

Choisissez entre :
0 à 1 fois par jour,
2 fois par jour ou plus



1

De 0 à 1 fois. Pour se protéger de la maladie carieuse, il est recommandé de se brosser les dents deux fois par jour, pendant 2 minutes.

Suggestion : Le fait de vous brosser les dents deux fois par jour pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré cliniquement testé permettra de renforcer vos dents face aux attaques des acides provenant des sucres et de les protéger contre la maladie carieuse.

2 fois ou plus. Bravo ! Continuez comme ça ! Pourquoi ? Le fait de se brosser les dents au moins deux fois par jour permet d'éviter l'accumulation de plaque dentaire. L'utilisation d'un dentifrice fluoré cliniquement testé permettra en outre de renforcer vos dents face aux attaques des acides provenant des sucres et de les protéger contre la maladie carieuse.

3

Certaines maladies peuvent augmenter le risque carieux

Souffrez-vous de diabète ou d'hypertension artérielle ?

Portez-vous un appareil orthodontique ?

Prenez-vous régulièrement un ou plusieurs des médicaments suivants : antidépresseurs, sédatifs, analgésiques, anti-allergiques, médicaments cardiovasculaires, décontractants musculaires ou médicaments pour traiter des maladies chroniques graves ?



3

Oui. Lorsque l'on porte un appareil orthodontique, il est extrêmement difficile d'avoir une hygiène bucco-dentaire parfaite. Les maladies décrites et leur traitement médical peuvent réduire la production de salive dans la bouche, ce qui augmente significativement le risque carieux. D'autres maladies, certains types de traitement contre le cancer, ainsi que la grossesse peuvent également augmenter le risque carieux.

Recommandation : Demandez à votre chirurgien-dentiste comment éviter les caries malgré ce risque accru.

Non. Au regard des données actuelles, vous ne présentez aucun facteur de risque supplémentaire. Si vous devez prendre régulièrement un médicament, y compris ceux en vente libre, ou si vous souffrez d'une maladie chronique, consultez votre chirurgien-dentiste. Nous espérons bien entendu que vous n'aurez jamais à suivre ce conseil.

5

À quelle fréquence consommez-vous certains des aliments ou boissons suivants en dehors des trois principaux repas ?

- Boissons contenant du sucre
- Jus de fruits
- Pain ou pâtisseries
- Ketchup
- Milk-shakes aux fruits
- Chocolat/sucreries



5

Jamais. Continuez comme ça ! Pourquoi ? Tous ces aliments et boissons contiennent d'importantes quantités de glucides. Dans votre bouche, les sucres génèrent des acides qui attaquent les dents, affaiblissant l'émail et augmentant le risque carieux. Plus vos dents sont exposées à l'attaque de ces acides provenant des sucres, plus le risque carieux est élevé. Continuez à répondre au questionnaire, vérifiez votre risque de carie individuel et découvrez comment préserver et améliorer votre santé bucco-dentaire.

1 à 2 fois par jour ou plus. Si vous réduisez les grignotages entre les repas, vous diminuerez considérablement le risque carieux. Tous ces aliments et boissons contiennent d'importantes quantités de sucre. Dans votre bouche, les sucres génèrent des acides qui attaquent les dents, affaiblissant l'émail et augmentant le risque carieux. Plus vos dents sont exposées à l'attaque de ces acides provenant des sucres, plus le risque carieux est élevé. Les aliments riches en glucides, comme le pain et les pâtisseries, ainsi que les autres aliments, comme les jus de fruits, les yaourts, et les boissons édulcorées, comme le thé glacé, les boissons rafraîchissantes sans alcool, les cafés et thés à emporter, peuvent contenir des glucides. Les chirurgiens-dentistes recommandent de moins grignoter entre les repas et de limiter l'exposition aux aliments sucrés aux heures des repas.

Suggestion : Remplacez les collations sucrées par des options contenant peu de sucre comme les légumes crus ou les produits laitiers sans sucre ajouté. Vous pouvez également supprimer la quantité de sucre que vous ajoutez dans votre café ou votre thé.

7

Au regard des réponses aux questions précédentes, pensez-vous qu'au cours des 2 prochaines années, vous allez développer une carie ? (cochez une case)

- Je suis quasiment certain(e) que non
- Cela me semble probable



RÉSULTATS

5 réponses vertes
Bravo ! Votre risque carieux est relativement bas : continuez comme ça, et consultez régulièrement votre chirurgien-dentiste.

Au moins 1 réponse rouge
Vous êtes exposé(e) à un risque de caries dentaires. Comment améliorer vos habitudes alimentaires et votre hygiène bucco-dentaire ? Allez chez votre chirurgien-dentiste dès que possible pour qu'il vous indique comment améliorer votre hygiène bucco-dentaire quotidienne et vous protéger contre la maladie carieuse. Si vous réduisez votre consommation d'aliments sucrés, que vous vous brossez les dents deux fois par jour pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré cliniquement testé et que vous passez quotidiennement du fil dentaire ou des brossettes interdentaires entre les dents, vous améliorerez votre santé bucco-dentaire et vous réduirez votre risque carieux.

Ce questionnaire ne remplace pas la visite chez votre chirurgien-dentiste. Allez chez votre chirurgien-dentiste pour savoir comment protéger davantage vos dents contre les acides provenant des sucres des aliments et des autres menaces, telles que l'érosion dentaire. La protection des gencives est également essentielle pour la santé bucco-dentaire.