

## L'hygiène bucco-dentaire n'est pas négociable !

Sucre, acides, stress... nos dents sont mises à rude épreuve. Chirurgien-dentiste et fondateur du site Préventissimo, le Dr François Thibault nous explique comment les protéger.



Dr François Thibault

### Les gens prennent-ils suffisamment soin de leurs dents ?

Non. Pourtant, nous n'avons jamais eu autant besoin d'y prêter attention. La mauvaise alimentation, les boissons sucrées, le stress, les addictions, les molécules toxiques et nocives, la pollution, ou encore les ondes électromagnétiques qui nous traversent, sont autant de risques

pour notre santé, et pour nos dents en particulier.

### Quelle alimentation privilégier ?

Elle doit être variée et la plus fraîche possible. Ce qui suppose de supprimer le plus possible les aliments ultra-transformés, et de réduire au maximum le sucre et le sel. On peut manger de tout, mais avec tact et mesure, discernement et information. En ayant à l'esprit que l'on peut faire de très bons plats avec des aliments de base. Concernant les boissons, il faut évidemment favoriser l'eau. Les sodas et les alcools ne permettent pas une bonne hydratation du corps et doivent rester exceptionnels. Il faut aussi une bonne mastication, de manière à stimuler toutes les dents.

### Comment faire pour que le brossage soit efficace ?

Le brossage doit avoir lieu deux fois par jour pendant

deux minutes en moyenne, avec une brosse à dents manuelle ou électrique, dont la tête sera la plus petite possible pour pouvoir aller partout. Je conseille également l'utilisation d'accessoires de nettoyage, comme le fil dentaire et les brossettes, et d'éviter les bains de bouche quotidiens, qui risquent de détruire la bonne flore buccale. Dernière recommandation : vérifier dans le miroir la qualité de son brossage et y retourner si besoin.

### Faut-il être plus vigilant à l'hygiène bucco-dentaire des enfants ?

La vigilance est de mise à tout âge, mais elle doit être particulièrement forte à leur égard. En effet, les enfants n'ont pas encore installé d'habitudes et peuvent facilement botter en touche au moment de se laver les dents. Or, l'hygiène bucco-dentaire n'est pas négociable ! L'émail de leurs dents est encore immature et très tendre, et peut donc facilement être attaqué par le sucre et les acides.

### À l'âge adulte, quel comportement avoir ?

Il faut toujours rester vigilant. Avec l'âge, les problèmes de caries resurgissent : l'alimentation redevient sucrée, on a tendance à grignoter. De plus, les dents ont beaucoup servi, et certaines personnes âgées ne compensent pas toujours leurs dents perdues, ce qui abîme celles qui travaillent. Enfin, elles boivent moins, limitant du coup l'auto-nettoyage par la salive. ■

RETROUVEZ L'INTERVIEW COMPLÈTE SUR NOTRE SITE.



## L'ADPS et François Thibault au festival #Bon

À l'initiative de l'ADPS, le Dr François Thibault a animé un atelier sur la santé bucco-dentaire lors du festival #Bon à Albi, début juin. Près de 700 enfants de 6 à 12 ans ont assisté à l'atelier, tous attentifs aux bons conseils pour protéger leurs dents. L'ADPS, en tant que partenaire de l'association « Les enfants cuisinent », était présente à ce festival où 2 500 enfants ont découvert un parcours ludique et pédagogique sur le thème du manger et du bouger avec de nombreuses animations et ateliers culinaires. Dès la rentrée, l'ADPS poursuivra son engagement auprès de ce jeune public, en soutenant l'association pour le déploiement d'ateliers d'éducation à l'alimentation dans les écoles primaires. Plus d'informations sur [www.les-enfants-cuisinent.com](http://www.les-enfants-cuisinent.com)