

MES DENTS, C'EST TOUT LE TEMPS

Je veux pouvoir mastiquer, manger, parler et sourire sans contrainte comme je veux et quand je veux.

Je prends soin de mes dents
 pour éviter les pathologies bucco-dentaires
 (caries ou maladies parodontales)

- en voyant mon chirurgien-dentiste au moins 1 fois par an

- même si je n'ai pas de douleurs dentaires
- quelque soit mon âge et surtout en cas de pathologies (diabète, problèmes cardiaques...)

- en adoptant une bonne méthode de brossage

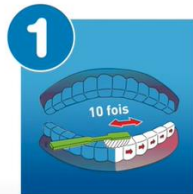
- au minimum 2 minutes, 2 fois par jour, matin et soir après les repas
- avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré adaptés à mon âge
- avec une technique de brossage adaptée
- en changeant de brosse à dents tous les 3 mois (voir avant si les poils sont ébouriffés).

- en faisant attention au grignotage et à mon alimentation

Avant 6 ans, brossage des dents 1-2-3-4



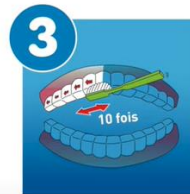
[UFSBD Tuto – brossage avant 6 ans](#)



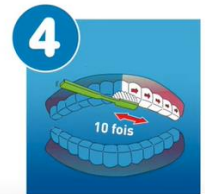
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



Puis le côté droit cette fois, pour finir avec les dents du bas...



On passe en haut à droite, la brosse retournée cette fois...

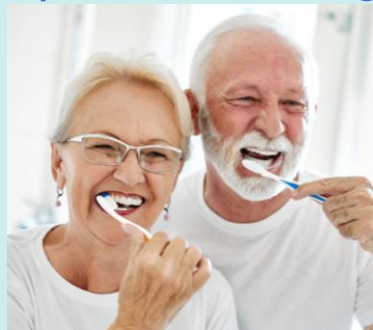


Et on termine en haut à gauche

Après 6 ans, brossage B-R-O-S



[UFSBD Tuto- brossage après 6 ans](#)



Brossiez haut et bas séparément



Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc



Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive



Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

Un problème dentaire peut avoir des répercussions sur ma santé

Lorsque les microbes présents dans une bouche "malade" (caries, gingivites, déchaussements) passent dans la circulation sanguine générale, ils peuvent provoquer différentes pathologies graves (articulaires, cardiaques...).

Les caries peuvent entretenir les problèmes tendineux ou musculaires.



PARTICIPEZ AUX EXAMENS BUCCO-DENTAIRES OFFERTS



Pour les enfants, adolescents et jeunes adultes, des examens adaptés à l'âge du patient.



3 ans	Mon enfant a maintenant toutes ses dents de lait et il faut en prendre soin
6 ans	Ses premières dents définitives apparaissent et parce qu'elles sont fragiles, elles sont la cible favorite des caries
9 ans	C'est l'âge où les dents de lait et les dents définitives «cohabitent»
12 ans	Ses dents définitives continuent à se mettre en place. Attention à bien en prendre soin, elles sont toujours fragiles au moment de leur apparition
15 ans	Ses dents définitives terminent leur croissance
18 ans	Vérifier que les dents de sagesse ont assez de place pour se développer et que les autres dents n'ont pas de caries
21 et 24 ans	Importance de contrôler régulièrement que les dents n'ont pas de caries pour les conserver saines et en bon état tout au long de la vie

En pratique : Quelques semaines avant ma date anniversaire ou celle de mon enfant, la CNMSS m'adresse un courrier d'invitation et un bon de prise en charge valable 12 mois.

Si lors de cet examen, des soins sont programmés, ils seront pris en charge à 100% par la CNMSS à condition d'être effectués dans les 10 mois suivant la consultation de prévention.

Ceci n'est pas applicable pour l'orthodontie et les prothèses dentaires qui sont prises en charge aux conditions habituelles.

Pour les femmes enceintes

La prise en charge est valable du **1^{er} jour du 4^{ème} mois de ma grossesse jusqu'au 6^{ème} mois suivant mon accouchement**

Les variations hormonales et alimentaires ont tendance à fragiliser mes dents et mes gencives.

Le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire tout au long de ma grossesse participe à la bonne santé du bébé.

En pratique : Suite à ma déclaration de grossesse à la CNMSS, je reçois une prise en charge pour réaliser cet examen.



CES EXAMENS SONT OFFERTS PAR LA CNMSS

Je n'ai pas à faire l'avance des frais. La CNMSS rembourse directement mon dentiste.

Je me rends chez le praticien de mon choix avec le **bon de prise en charge** et ma carte **Vitale** pour réaliser l'examen de prévention.

CNMSS
247 avenue Jacques Cartier
83090 TOULON CEDEX 9
04 94 16 36 00

cnmss.fr



Sources :

ufsbfd.fr

santepubliquefrance.fr

mangerbouger.fr



DIP/SRC/PCP mars 2024