Mieux connaître et prendre soin de sa bouche

Des informations et des conseils

Document en facile à lire et à comprendre, accessible aux personnes en situation de handicap.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
OCCITANIE

Sommaire

1. Pourquoi faire un guide pour les personnes en situation de handicap ? ..... page 3

2. A quoi sert la bouche ? ..... page 5

3. Qu'est-ce que la bouche ? ..... page 6

4. Les maladies de la bouche. ..... page 9

5. Les prothèses. ..... page 13

6. Pourquoi garder une bouche propre ? ..... page 14

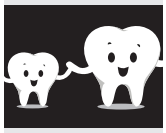
7. Comment garder une bouche propre ? ..... page 15

1 Pourquoi faire un guide pour les personnes en situation de handicap?

Parce que les personnes en situation de handicap ont plus de risques d'avoir des problèmes de dents et de gencives.

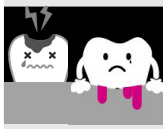
Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des défauts des dents :

- Les dents peuvent être mal positionnées sur la mâchoire.
- Les dents peuvent être trop petites ou trop grosses.
- Certaines dents peuvent être absentes.



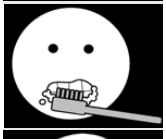
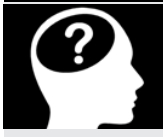
Les personnes en situation de handicap tombent souvent. Elles peuvent se casser des dents.

Les personnes en situation de handicap ont plus de maladies des gencives et des dents.



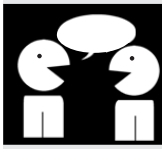
Les maladies des gencives et des dents sont provoquées par :

- La prise importante de médicaments.
- La consommation d'alcool.
- La consommation de tabac.
- L'alimentation : grignotage et nourriture.
- La difficulté rencontrée pour se laver les dents.
- La difficulté pour comprendre qu'il est important de se laver les dents.

1 Pourquoi faire un guide pour les personnes en situation de handicap?

Parce que les personnes en situation de handicap ont des difficultés pour se soigner.



● Les personnes en situation de handicap ne ressentent pas toujours la douleur.

● Elles ne peuvent pas toujours parler pour dire qu'elles ont mal aux dents.

● Elles ne savent pas toujours où s'adresser pour se faire soigner les dents.

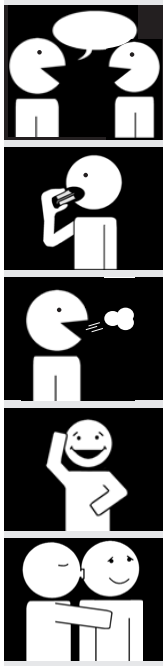
● Les dentistes ne sont pas toujours accessibles aux personnes en situation de handicap.

● Les appareils dentaires sont trop chers.
Les personnes en situation de handicap ne peuvent pas toujours les payer.

2 A quoi sert la bouche ?

La bouche vous permet de :

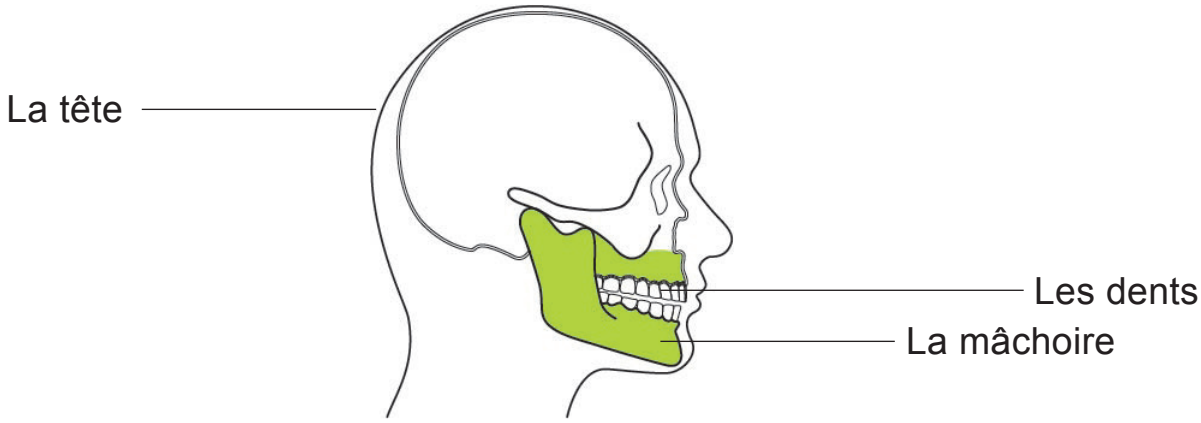
- Parler.
- Manger.
- Respirer.
- Sourire.
- Embrasser.



3 Qu’est-ce que la bouche ?

La mâchoire.

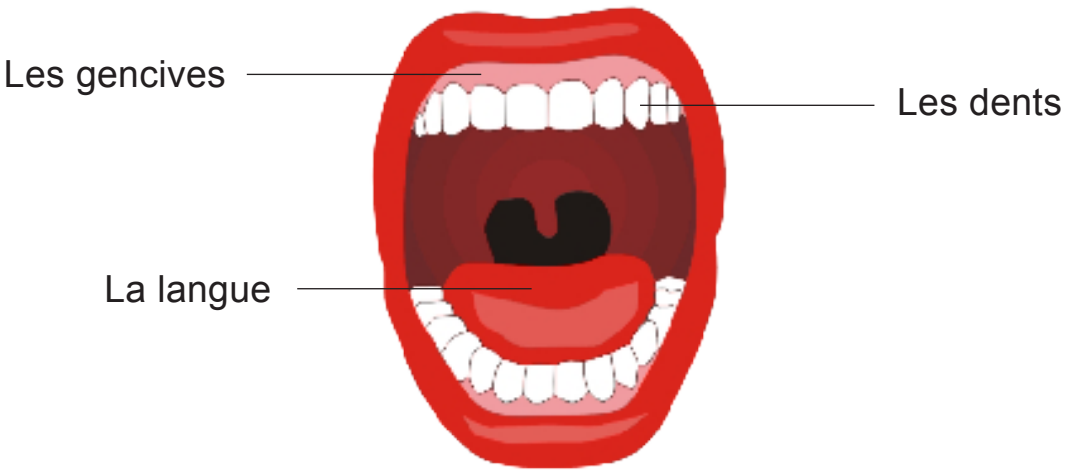
La mâchoire est un os de la tête.
La mâchoire porte les dents.



La bouche.

Dans la bouche, vous avez :

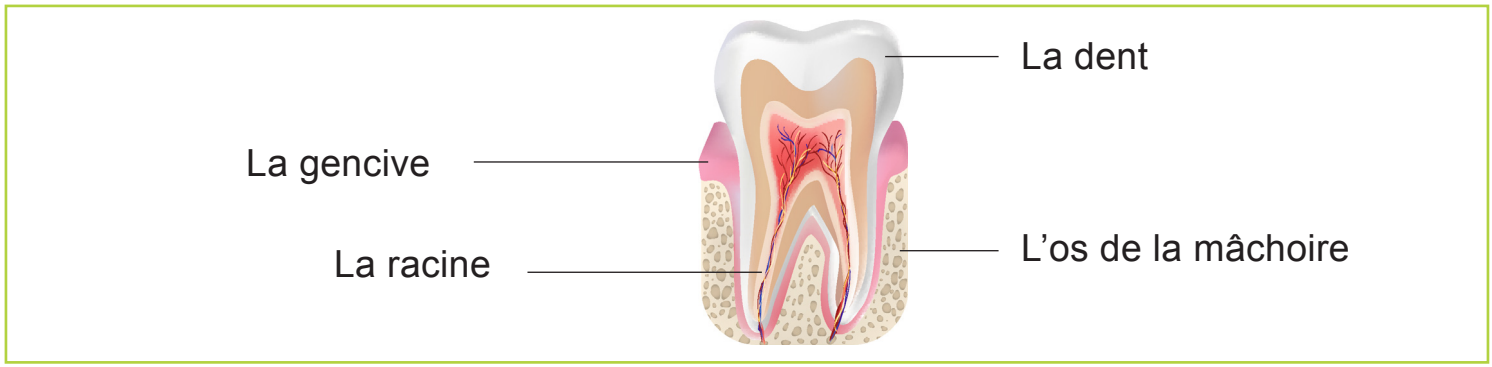
- Les dents.
- Les gencives.
- La langue.



3 Qu’est-ce que la bouche ?

La gencive.

La gencive est la peau qui entoure les dents.
La gencive entoure les os de la mâchoire.
La gencive protège la racine des dents.



Les dents.

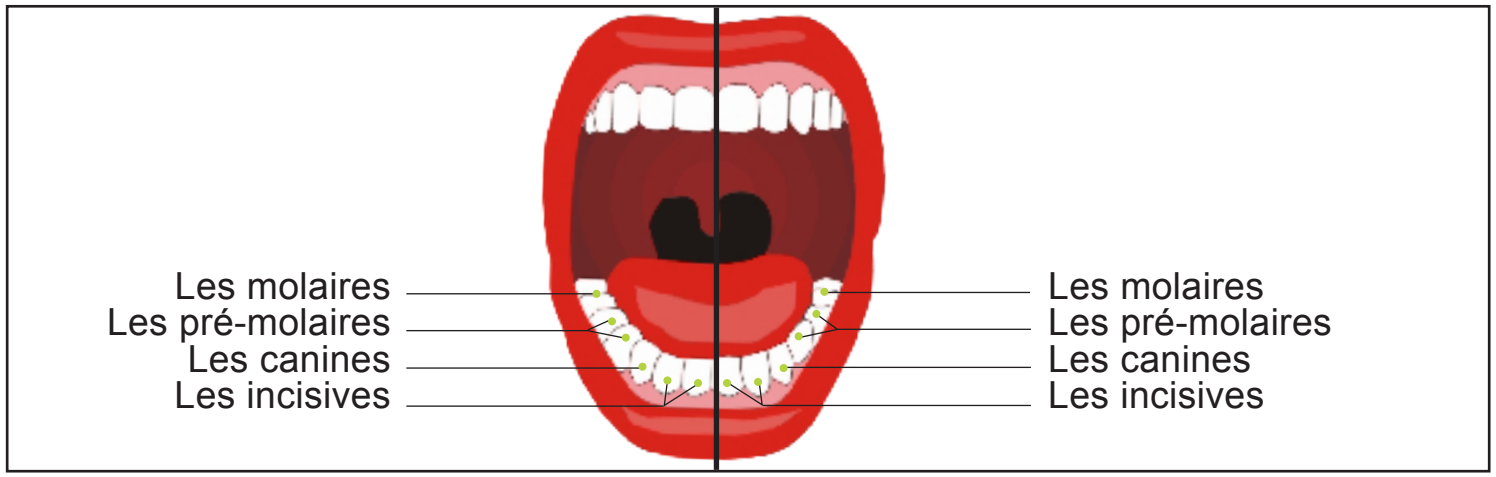
Les enfants ont 20 dents de lait qui tombent à l’âge de 6 ans.
Les dents de lait sont remplacées par 32 dents permanentes.

Il existe différentes sortes de dents :

- 8 incisives qui servent à couper.

- 4 canines qui servent à déchiqueter.

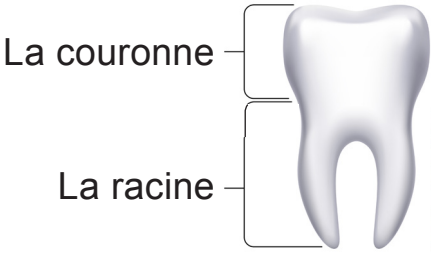
- 8 prémolaires et 12 molaires qui servent à écraser.



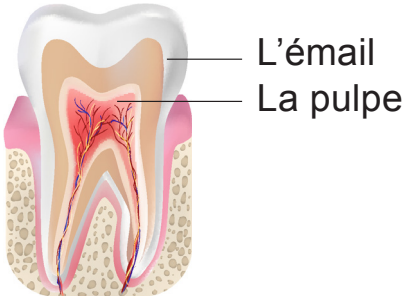
3 Qu'est-ce que la bouche ?

Il y a 2 parties dans la dent :

- La couronne qui se voit.
- La racine qui est dans la gencive.



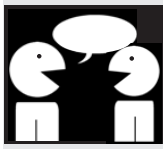
La dent est protégée par l'émail.
L'intérieur de la dent est rempli de nerfs.
Cette partie s'appelle la pulpe.



La langue.

La langue est un muscle.

Elle sert à :



- Parler.
- Manger.

La salive.

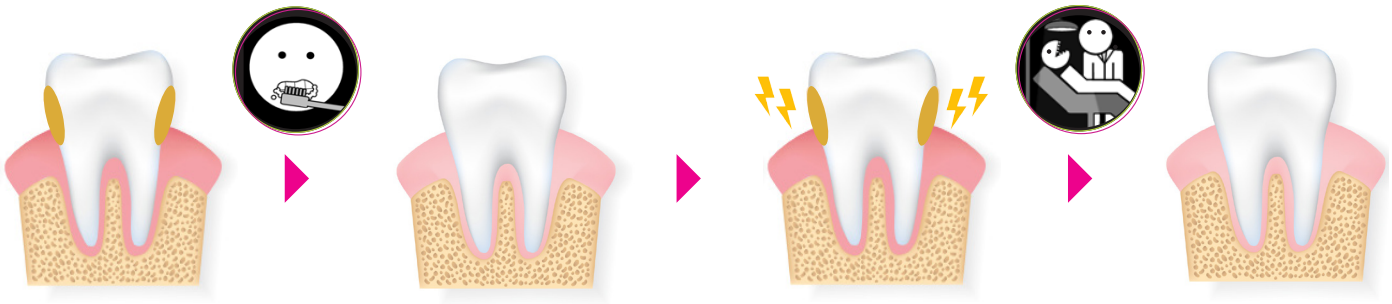
La salive est le liquide qui recouvre l'intérieur de la bouche.
Vous fabriquez environ 1 litre de salive par jour.

La salive est très importante :

- Elle protège les dents et les gencives.
- Elle nettoie la bouche.
- Elle aide à digérer en se mélangeant avec la nourriture.
- Elle aide à reconnaître le goût des aliments.
- Elle évite les mauvaises odeurs dans la bouche.

4 Les maladies de la bouche.

Lorsque vous mangez, des microbes se mélangent avec les restes de nourriture.
Ceci s'appelle la plaque dentaire.



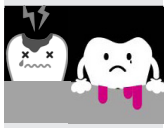
La plaque dentaire est molle.
Elle colle aux dents.

Vous pouvez enlever la plaque dentaire en vous brossant les dents.

Si vous ne brossez pas vos dents, la plaque dentaire se tranforme en tartre. Le tartre est dur.

Le tartre ne s'en va pas en se brossant les dents. Vous devez aller chez le dentiste pour faire un détartrage.

La plaque dentaire et le tartre provoquent des caries et des maladies des gencives.



La carie.

La carie est due à des microbes qui font un trou dans l'émail de la dent.

Quand le trou est petit, la dent est sensible au chaud et au froid.

Quand le trou grandit, la dent fait très mal. C'est la rage de dents.

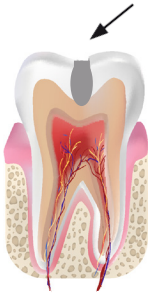
4 Les maladies de la bouche.

La carie.

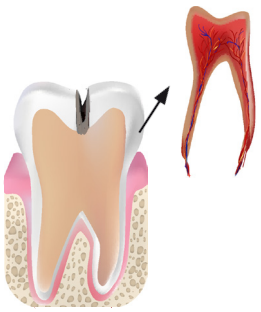
Conseil :
Vous devez vous brosser les dents pour enlever les restes de nourriture et les microbes.
Vous devez aller chez le dentiste au moins 1 fois par an, pour faire contrôler vos dents.

Comment soigner une carie ?

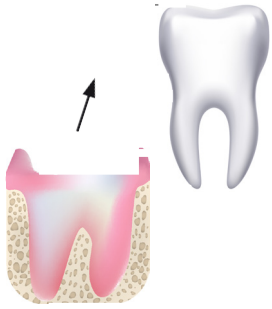
Le dentiste nettoie la partie de la dent abimée.
Il peut aussi :



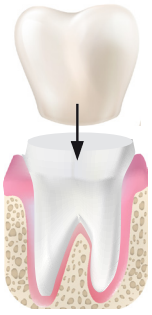
Boucher le trou de la carie.



Enlever le nerf.



Arracher la dent si elle est trop abîmée.



Remplacer la dent abîmée par une couronne fabriquée par le dentiste.

Si plusieurs dents sont très abimées, le dentiste les arrache.

Le dentiste fabrique un appareil dentaire pour remplacer les dents arrachées.

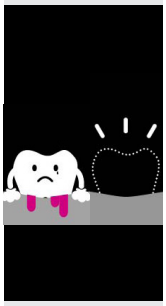
Les maladies des gencives

La gingivite est une maladie de la gencive causée par la plaque dentaire et le tartre.

La gingivite rend la gencive rouge et gonflée.

La gencive saigne lorsqu'on se brosse les dents.

Si on ne soigne pas la gingivite, les dents bougent et tombent.



4 Les maladies de la bouche.

Comment soigner la gingivite ?

Le dentiste enlève le tartre avec ses outils.

Il peut aussi donner un médicament.

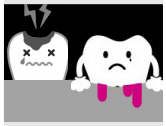
Conseil :
Vous devez brosser vos dents pour avoir une bouche propre.

La bouche sèche.

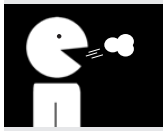
Quand vous avez la bouche sèche, vous manquez de salive.
La salive ne peut plus protéger vos dents et vos gencives.

Vous risquez :

- D'avoir des maladies de la bouche et des dents.

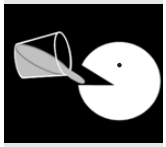


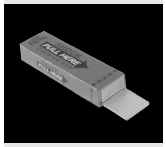
- D'avoir un mauvais goût dans la bouche.



Des médicaments et des maladies donnent moins de salive.

Conseil :
Vous devez boire beaucoup d'eau.
Vous pouvez mâcher un chewing-gum sans sucre.





Vous devez éviter :

- De fumer.

- De boire de l'alcool ou du café.

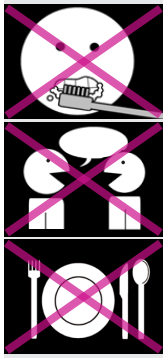
- De manger des aliments trop salés.

4 Les maladies de la bouche.

Les dents usées.

Quand vous serrez fort les dents, vous abîmez l'émail.
Les dents sont plus fragiles.
Les dents sont décalées.

- Il est plus difficile de nettoyer les dents.
- Vous pouvez avoir du mal à parler.
- Vous pouvez avoir du mal à manger.

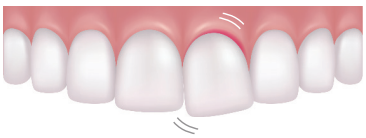


Conseil :
Vous pouvez prendre rendez-vous avec un dentiste.
Il vous conseillera d'aller chez un orthodontiste.
L'orthodontiste est la personne qui corrige la position des dents.

Les fractures.

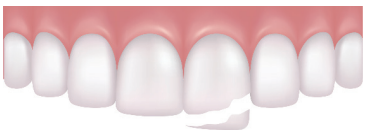
Les coups et les chutes peuvent abimer les dents.

La dent peut :



Bouger.

ou



Se casser.

ou

Tomber.

Dans tous les cas, prenez rendez-vous chez le dentiste rapidement.

Conseil :
Si votre dent tombe, il ne faut pas la gratter.
Vous devez mettre la dent dans de l'eau salée ou dans du lait.
Vous devez aller très vite chez le dentiste.

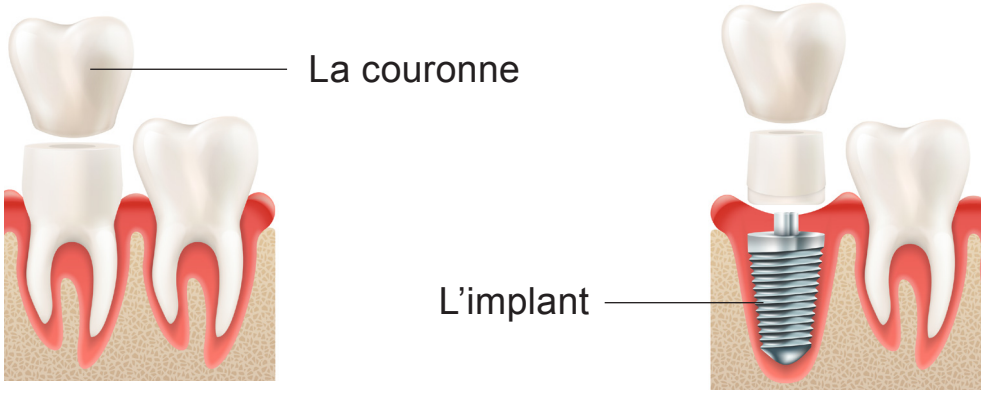
5 Les prothèses.

Les prothèses permettent de réparer des dents abîmées ou de remplacer des dents absentes.

Il existe :

● Des prothèses fixées dans votre bouche comme les couronnes ou les implants.

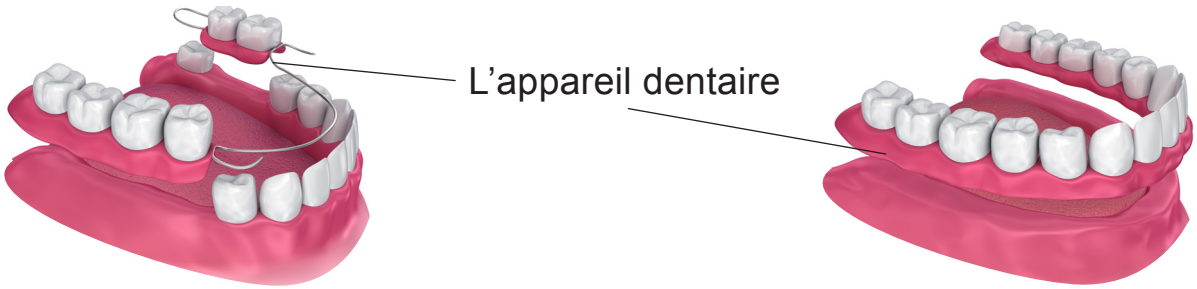
Les couronnes ou les implants peuvent remplacer une ou quelques dents.



Il existe aussi :

● Des prothèses que vous pouvez enlever comme les appareils dentaires.

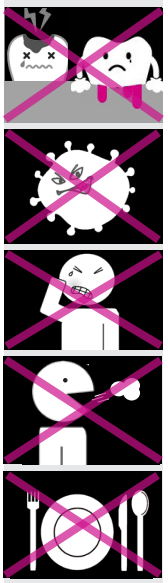
Les prothèses peuvent remplacer quelques dents ou toutes les dents.



6 Pourquoi garder une bouche propre ?

Une bouche propre vous permet d'éviter :

- Les maladies de la bouche et des dents.
- D'autres maladies du coeur et des poumons.
- Les douleurs insupportables.
- Les mauvaises odeurs dans la bouche.
- Des difficultés pour manger.



Garder une bouche propre permet :

- D'avoir un beau sourire.
- D'être en meilleure santé.
- De bien manger.

7 Comment garder une belle bouche ?

Vous devez bien vous laver les dents.

Le matériel :

La brosse à dents.

Il existe plusieurs sortes de brosses à dents :

La brosse à dents souple avec une petite tête .

La brosse à dents électrique.

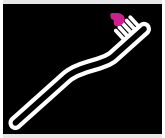
La brosse à dents 3 faces pour apprendre le geste du brossage.

La brosse à dents à doigt lorsqu'il est difficile d'ouvrir la bouche.

Vous pouvez utiliser une brosse à dents avec un manche adapté si besoin.

7 Comment garder une belle bouche ?

Le dentifrice.



Le dentifrice vous aide à nettoyer vos dents.
Dans le dentifrice il y a du fluor, qui protège des caries.
Un petit pois de dentifrice suffit pour bien nettoyer les dents.

La technique.

Le brossage enlève les aliments collés sur les dents.

Vous devez vous brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes.

Il faut brosser toutes les faces des dents.

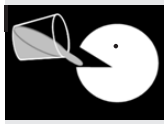
Pour les dents du haut :
- Il faut brosser du haut vers le bas.
- Il faut brosser toutes les faces des dents.

Pour les dents du bas :
- Il faut brosser du bas vers le haut
- Il faut brosser toutes les faces des dents.

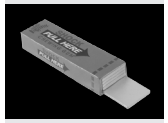
7 Comment garder une belle bouche ?

Le soir, le brossage des dents est très important.
La nuit, nous avons moins de salive.
Le risque de caries est plus important.

Vous devez changer de brosse à dents lorsque ses poils sont courbés.



Si vous ne pouvez pas vous laver les dents :



- Vous pouvez vous rincer la bouche avec de l'eau après manger.

- Vous pouvez mâcher un chewing-gum sans sucre.

Vous devez bien nettoyer vos appareils dentaires.

- Vous devez brosser vos appareils dentaires au moins 2 fois par jour :

  - pour enlever les morceaux de nourriture et les microbes.

  - pour conserver votre appareil dentaire plus longtemps.

- Les pastilles qui fondent dans l'eau ne suffisent pas pour nettoyer les appareils dentaires.

- Pour nettoyer votre appareil dentaire, vous devez :

  - brosser votre appareil partout avec du savon et de l'eau.

  - bien rincer votre appareil dentaire avant de le remettre en bouche.

- Si vous ne portez pas votre appareil dentaire, vous devez le conserver dans une boîte sur une compresse humide.

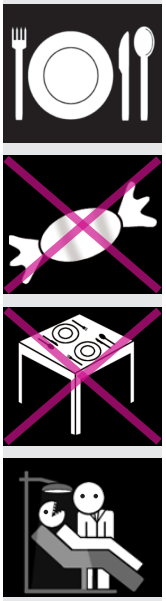
Conseil :
Nettoyer votre appareil dentaire au-dessus d'un lavabo rempli d'un peu d'eau pour éviter de le casser.

7 Comment garder une belle bouche ?

Vous devez bien manger.

Pour bien manger, vous devez :

- Manger de tout, en quantité raisonnable.
- Eviter les aliments trop sucrés.
- Eviter de manger en dehors des repas.



Vous devez prendre rendez-vous chez un dentiste au moins 1 fois par an.

Le dentiste pourra :

- Regarder vos dents.
- Faire des soins si cela est nécessaire.
- Détartrer vos dents.

7 Comment garder une belle bouche ?

Vous pouvez vous faire accompagner chez le dentiste.

Si vous avez peur de vous faire soigner les dents, vous pouvez :

● Prendre un médicament pour vous décontracter.

● Respirer du gaz pour vous détendre.

● Aller à l'hôpital.
Le dentiste vous endormira pour faire des soins.

Union Régie par le code de la mutualité - N° Siren. 438 320 632 - Communication MFO 2018 - Ne pas jeter sur la voie publique.

Textes élaborés par : Florence Grandvalet chargée de projet à la Mutualité Française Occitanie, avec la participation de Nous aussi Hérault et de Marie-Christine Marret, chargée de mission à l'Unapei.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
OCCITANIE

occitanie.mutualite.fr