

FICHE
18•25ANS

HALEON

PRÉVENTION BUCCO-DENTAIRE

À l'entrée dans la vie adulte, les habitudes d'hygiène, d'alimentation et de consommation s'installent durablement. La santé bucco-dentaire influence la santé générale et la qualité de vie : douleurs, infections, estime de soi, performances cognitives. Un suivi régulier dès cet âge permet de prévenir les caries et les maladies parodontales avant qu'elles ne s'installent.

PRINCIPAUX RISQUES BUCCO-DENTAIRES À CET ÂGE

- Caries liées au grignotage sucré, aux boissons acides et au brossage irrégulier
- Hypersensibilité
- Inflammation gingivale (gingivite) débutante, souvent ignorée
- Piercings buccaux, tabac et alcool favorisant les lésions et infections

QUESTIONS CLÉS À POSER

- Vous brossez-vous les dents au moins deux fois par jour ?
- Utilisez-vous un dentifrice fluoré ?
- Grignotez-vous ou consommez-vous souvent des boissons sucrées, des sodas ou des boissons énergétiques ?
- Portez-vous un piercing buccal ou fumez-vous ?
- Quand avez-vous vu un chirurgien-dentiste pour la dernière fois ?



RÉPONSES ET CONSEILS PRATIQUES

HALEON

ufsbd 
Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire

Brossage

Brosser 2 fois/jour pendant 2 minutes, avec un dentifrice fluoré pour renforcer l'émail. Le brossage matin et soir élimine la plaque dentaire avant qu'elle ne devienne cariogène.

Recommander une brosse à poils souples à petite tête, remplacée tous les 3 mois. Insister sur la durée du brossage : 2 minutes complètes.



Fluor

Le fluor reminéralise l'émail et protège contre les attaques acides. Privilégier un dosage adapté (1450 ppm) et rappeler qu'un excès de rinçage annule son effet (action topique du fluor au contact direct avec la dent)



Espaces interdentaires

Brossettes ou fil dentaire pour éliminer la plaque résiduelle. Les brosseuses existent en différents diamètres ; aider à choisir la taille adaptée (règles des 3F ne pas Forcer, ne pas Flotter, Frotter).

Ce nettoyage doit être effectué matin et soir en amont du brossage.



Grignotage

Limiter les grignotages en respectant 4 prises alimentaires par jour. La boisson du quotidien c'est l'eau plate pendant et entre les repas.



Hygiène et piercings

Désinfecter la zone, éviter les bijoux métalliques, surveiller les irritations.



Consultation dentaire

Encourager un contrôle annuel, même sans douleur. Un réflexe à avoir tout au long de la vie.

PRODUITS POSSIBLES

POUR
ALLER
PLUS
LOIN

Dentifrice fluoré, brosse à dents à poils souples ou électrique, fil dentaire, brosseuses interdentaires, bain de bouche de prévention sans alcool.



Ressources UFSBD :

UFSBD Tuto « Un bon brossage c'est BROS »



UFSBD



Ressources HALEON :

Comment se brosser les dents en fonction de votre âge ?



Orientation :
consultation de prévention dentaire.