



Des sourires sains à tout âge

La santé
bucco-dentaire
pour les seniors





Pourquoi la santé bucco-dentaire est-elle importante

Votre santé bucco-dentaire (la santé de votre bouche) est une composante importante de votre santé globale, quel que soit votre âge.

- Les adultes de 65 ans et plus présentent un risque plus élevé de maladies buccales.
- Une mauvaise santé bucco-dentaire est associée à certaines affections chroniques.
- Des douleurs dentaires ou gingivales peuvent rendre l'alimentation difficile. Et cela peut affecter votre nutrition et votre santé globale.
- Une bonne santé bucco-dentaire peut améliorer votre confiance en vous, votre confort et votre qualité de vie.





Problèmes courants de santé bucco-dentaire

Certains problèmes pouvant entraîner une mauvaise santé bucco-dentaire comprennent :

- Sécheresse buccale
- Caries et perte de dents
- Gingivite

Certaines affections chroniques pouvant entraîner une mauvaise santé bucco-dentaire comprennent :

- Démence (qui peut rendre difficile le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire)
- Diabète mal contrôlé (qui peut augmenter le risque de gingivite et d'autres infections buccales)
- Cancer de la bouche (qui affecte les tissus contribuant au maintien d'une bouche saine)



Conseils pour une bonne santé bucco-dentaire

- Brossez-vous les dents deux fois par jour avec du dentifrice contenant du fluor.
- Nettoyez quotidiennement les espaces entre vos dents à l'aide de fil dentaire ou de brossettes interdentaires.
- Rincez-vous la bouche avec un bain de bouche sans alcool.
- Buvez de l'eau pour maintenir votre niveau d'hydratation.
- Évitez le tabac et limitez votre consommation d'alcool.
- Limitez les en-cas et les boissons sucrés.
- Consultez votre dentiste tous les six mois. Renseignez-vous à propos de l'entretien du dentier, des dentifrices sur ordonnance et du dépistage du cancer de la bouche.



Foire aux questions

Devrais-je consulter mon dentiste même si je n'ai plus de dents naturelles ?

Oui. Votre dentiste peut également examiner vos gencives et votre dentier, et effectuer un dépistage du cancer de la bouche.

Devrais-je porter mon dentier la nuit ?

Non. Retirez votre dentier, puis rincez-le et brossez-le délicatement avant de vous coucher. Demandez à votre dentiste s'il est recommandé de le faire tremper toute la nuit.

Que devrais-je faire si le brossage des dents est physiquement difficile pour moi ?

Utilisez une brosse à dents avec un manche large et facile à tenir, ou une brosse à dents électrique. Renseignez-vous auprès de votre dentiste à propos d'autres options éventuelles.

Comment puis-je soulager ma sécheresse buccale ?

Buvez fréquemment des petites gorgées d'eau ou mâchez du chewing-gum sans sucre. Renseignez-vous auprès de votre dentiste ou de votre médecin à propos des substituts salivaires, des bains de bouche, ou d'une modification éventuelle de votre traitement médicamenteux (qui pourrait en être la cause).

Que devrais-je manger pour garder ma bouche en bonne santé ?

Consommez des fruits, des légumes, des céréales complètes, des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, et davantage de protéines végétales (comme les haricots et les fruits à coque) et de protéines animales maigres (comme le poulet et le poisson).

Est-il normal de saigner lors du brossage des dents ?

Non. Consultez votre dentiste si vos gencives saignent lorsque vous vous brossez les dents, car cela pourrait être le signe d'une maladie des gencives ou d'autres problèmes de santé bucco-dentaire.

Prenez soin de votre bouche. Il n'est jamais trop tard !

Pour obtenir de l'aide afin de trouver un prestataire de soins dentaires à moindre coût près de chez vous ou concernant l'assurance dentaire, appelez le **311**.

Pour obtenir davantage d'informations, consultez **nyc.gov/adult-oral-health**.