



Les dents des seniors

Pour les seniors, conserver une dentition saine est synonyme de bonne qualité de vie et d'état de santé général. Des dents bien soignées n'ont pas d'âge !

UN SUIVI RÉGULIER

Chez les seniors qui ne ressentent pas de troubles particuliers, il est tentant d'espacer les rendez-vous de suivi dentaire. Pour autant, le contrôle régulier est indispensable pour détecter un début d'affection, d'usure...

Ne pas consulter, c'est en effet s'exposer à un foyer infectieux qui se développe insidieusement et permet la migration de bactéries provoquant douleurs mais aussi risques de maladies et autres troubles graves (maladies cardiovasculaires, par exemple).

« Le vieillissement favorise l'augmentation des problèmes dentaires (carie, problème de gencive, déchaussement...). »



CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ DENTAIRE

- > Pour votre hygiène, même si vous ressentez des douleurs au poignet ou au dos, ne diminuez pas le temps de brossage. Installez-vous confortablement et essayez la brosse à dents électrique.
- > Les difficultés de mastication, la sensibilité dentaire, les problèmes gingivaux, une prothèse mal ajustée incitent souvent à préférer des aliments mous. Or, la mastication est importante pour faire travailler l'ensemble bucco-dentaire.
- > Les actuelles possibilités de soins (prothèses sur implants, fixation de prothèses par boutons-pression qui suppriment les crochets disgracieux...) pourront vous être proposées.

« Dans votre alimentation, attention aux sucres cachés et au grignotage. »



Le brossage doit être quotidien et régulier, au minimum matin et soir, pendant 2 minutes. Les brosses à dents électriques peuvent aider les seniors à mieux se brosser les dents si le brossage manuel devient difficile.

ENTRETIEN DES PROTHÈSES, BRIDGES, COURONNES

- > Les prothèses amovibles sont à nettoyer lors de chaque brossage de dents avec une brosse spéciale. La gencive qui est recouverte par la prothèse est à traiter avec une brosse à dents souple.
- > L'emploi du fil dentaire et/ou de brossettes est utile pour atteindre les espaces interdentaires. Suivez bien nos instructions pour l'entretien et le rangement des prothèses.
- > Les couronnes et bridges doivent aussi faire l'objet de nettoyages ciblés. Les sites d'émergence d'un implant, les espaces entre dents naturelles et artificielles sont également à surveiller.

CONFORT ET ESTHÉTIQUE

- > Ne restez pas avec une prothèse inconfortable ou que vous hésitez à porter. Une prothèse nécessite une révision régulière. Les implants sont aussi faits pour vous.
- > Si vos dents ont jauni, des techniques d'éclaircissement peuvent supprimer les colorations liées à l'âge. La pose de facettes peut vous redonner votre sourire.

POINTS DE VIGILANCE SPÉCIFIQUES À L'ÂGE

- > Avec l'âge, certains troubles deviennent plus fréquents : rétraction des gencives, carie des collets, inflammation des tissus de soutien des dents (gingivite, parodontite avec risque de perte des dents).
- > La diminution de la sensation de soif peut aussi être rencontrée. Or, boire moins diminue la production de salive qui a un effet antibactérien, neutralise les acides et aide à éliminer les restes alimentaires. Par ailleurs elle favorise la mastication et la déglutition.
- > Certaines maladies ou prises de médicaments peuvent également entraîner une sécheresse buccale désagréable. Des solutions existent.



À SAVOIR

Les technologies dentaires ayant beaucoup évoluées, **différentes méthodes pourront vous être proposées en cas de perte de dents**. Elles peuvent améliorer fortement votre quotidien.

Une bonne hygiène bucco-dentaire est également nécessaire pour prévenir les troubles cardiaques. Dans certains cas, ils peuvent être liés à des problèmes bucco-dentaires. N'hésitez pas à renforcer les soins de prévention.