

## Les dents des seniors

Pour les seniors, conserver une dentition saine est synonyme de bonne qualité de vie et d'état général satisfaisant. Avoir plaisir à sourire, garder une bonne élocution, manger ce que l'on veut facilite le quotidien et la vie sociale. 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.

— **“ Le nettoyage de vos prothèses, couronnes et autres bridges doit être irréprochable ”**



*Il est très important de ne pas négliger le nettoyage de sa prothèse dentaire.*

## › CONFORT ET ESTHÉTIQUE



- Ne restez pas avec une prothèse inconfortable ou que vous hésitez à porter. Une prothèse nécessite une révision régulière.
- Si vos dents ont jauni, des techniques d'éclaircissement peuvent supprimer les colorations liées à l'âge.
- Les implants sont aussi faits pour vous. Les techniques nouvelles, les greffes osseuses, la qualité des matériaux employés en facilitent la pose et l'adaptation. La perte d'une dent entraîne un déséquilibre entre les mâchoires.

— **“ A tout 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). A surveiller.
- 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. Si vous êtes concerné, parlez-en sans tarder à votre médecin pour adapter votre traitement ou trouver des palliatifs.

— **“ Certains maux bucco-dentaires sont plus fréquents en prenant de l'âge. ”**

## À savoir

**Un bon suivi bucco-dentaire est primordial chez les seniors.** Il faut également être vigilant et ne pas hésiter à renforcer les soins de prévention dentaire chez votre chirurgien-dentiste. N'attendez pas d'avoir mal pour consulter !

**Les caries dentaires ne sont pas réservées aux enfants et adolescents.** Les seniors sont également concernés. Attention à votre hygiène bucco-dentaire !

**Les technologies dentaires ayant beaucoup évolué, différentes méthodes pourront vous être proposées en cas de perte de dents.** Parlez-en à votre chirurgien-dentiste, 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, notamment à la gingivite ou au bruxisme.