

Fiche prévention

SOINS DES DENTS

Tous les jours

- Brossez-vous les dents après chaque repas
- Quand le brossage n'est pas possible, mâchez un chewing-gum sans sucre
- Buvez beaucoup d'eau, 1,5 l par jour
- Evitez les sucreries qui favorisent la survenue de caries et l'hyperglycémie

Chez le dentiste

- Prenez rendez-vous une fois par an, le matin de préférence, après la prise de médicament
- N'oubliez pas de le prévenir de votre diabète de type 2
- Mentionnez la sécheresse buccale ou toutes les douleurs que vous ressentez

Les ustensiles nécessaires

- Une brosse à dents aux poils souples
- Un dentifrice au fluor
- Un jet dentaire, à utiliser aussi souvent que possible
- Bain de bouche antibactérien de temps en temps

Les signes de la parodontite

- Gencives rouges et gonflées
- Saignements au brossage
- Les dents qui bougent

N'attendez pas d'avoir mal !

Parfois, les maladies parodontales ne sont pas douloureuses... mais elles progressent vite !