

Journée mondiale de la santé bucco-dentaire

Une bouche saine peut améliorer considérablement votre état de santé



L'importance d'une bonne santé bucco-dentaire ne doit pas être sous-estimée. La Journée mondiale de la santé bucco-dentaire (WOHD), célébrée chaque année le 20 mars, rappelle pourquoi il est si important d'avoir une bouche saine. Il ne s'agit pas seulement d'avoir des dents propres et des gencives saines. La santé bucco-dentaire peut avoir des effets sur la santé globale et même sur la qualité de vie. De plus, un sourire éclatant de santé peut aussi avoir un effet positif sur l'image que l'on a de soi.

La bouche, miroir de notre santé

La bouche est souvent considérée comme la «porte d'entrée du corps» et le «miroir de la santé», car elle peut en dire long sur notre état de santé général. En effet, de nombreuses études ont montré un lien étroit entre une mauvaise santé bucco-dentaire et des maladies chroniques telles que le diabète, les problèmes cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux^{1,2}. Environ trois milliards et demi de personnes dans le monde sont touchées par des affections bucco-dentaires telles que les caries et les maladies gingivales³, qui peuvent pour la plupart être évitées grâce à une bonne hygiène bucco-dentaire. Il est important de favoriser la prévention, la détection et la prise en charge rapides des maladies bucco-dentaires afin d'éviter qu'elles aient des répercussions négatives sur l'organisme.

En 2021, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a d'ailleurs adopté une [résolution](#) importante qui rappelle qu'une bouche saine permet de réduire le risque de développer d'autres problèmes de santé. Celle-ci précise également que la prévention des maladies bucco-dentaires, qui passe par des visites régulières chez le dentiste et un brossage des dents adapté, est la clé de voûte d'une bonne santé générale.

Affichez votre confiance en vous

Le sourire est souvent la première chose que les autres remarquent chez nous. Saviez-vous qu'une bouche et un sourire en bonne santé peuvent avoir une influence considérable sur la façon dont vous vous sentez? En effet, des études ont montré qu'une bouche saine peut contribuer à renforcer la confiance en soi⁴. Et lorsque l'on se sent plus sûr de soi, on sourit davantage, entraînant la sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur!

Étant donné que l'état de santé de notre bouche est lié à notre bien-être émotionnel, social, mental et général, notre santé bucco-dentaire peut influencer tous les aspects de notre vie. Souvenez-vous qu'un beau sourire n'a pas besoin d'être parfait, une bouche en bonne santé est bien plus importante.



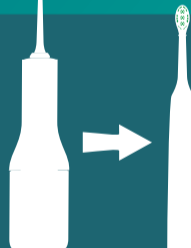
Si vos dents devaient vous donner des conseils, quels seraient-ils?

Vos dents connaissent l'intérieur de votre bouche par cœur. Quels trucs et astuces vous donneraient-elles afin que vous puissiez afficher avec assurance votre plus beau sourire?



Saviez-vous que près de 40% de la surface dentaire se trouve entre les dents?⁵ Pour atteindre les zones difficiles d'accès, il est conseillé de boire beaucoup d'eau et de nettoyer les espaces interdentaires au moins une fois par jour.

N'oubliez pas de brosser votre langue! Ce faisant, vous éliminez les bactéries qui sont à l'origine de la plaque dentaire qui se forme sur les dents et les gencives.⁷



Nombreux sont ceux qui pensent qu'il faut d'abord se brosser les dents, puis nettoyer les espaces interdentaires. Pourtant, la recherche a montré que nettoyer ces derniers avant de se brosser les dents est la méthode la plus efficace pour garder des dents propres.⁸

Se brosser les dents avant le petit déjeuner permet d'éliminer de la plaque dentaire qui se sont accumulées pendant la nuit et de protéger les dents de l'acidité. Se brosser les dents juste après présente le risque de faire pénétrer de l'acidité ou du sucre dans l'émail.⁹



Les légumes verts à feuilles, tels que le chou vert, les épinards et les côtes de bettes, regorgent de vitamines A et B, qui favoriseraient l'afflux de sang vers les dents, permettant de renforcer l'émail et de prévenir les caries.⁶

Prenez votre santé bucco-dentaire en main

Chez Philips, nous souhaitons vous aider à développer de bonnes habitudes de brossage et à les appliquer au quotidien. Nos solutions personnalisées de pointe vous procureront un sourire éclatant et vous aideront à réduire le risque de développer d'autres problèmes de santé à l'avenir.

Notre brosse à dents électrique la plus performante, la [Philips Sonicare DiamondClean Prestige](#), reconnaît et optimise votre méthode de brossage. Grâce à l'intelligence artificielle, les capteurs intégrés reconnaissent la pression exercée, les mouvements de brossage ainsi que la surface nettoyée, permettant ainsi une expérience de brossage véritablement personnalisée et optimisée. Découvrez également l'hydropropulseur [Philips Sonicare Power Flosser 3000](#), qui révolutionne le nettoyage traditionnel avec du fil dentaire et permet d'obtenir un nettoyage en profondeur en 60 secondes seulement.¹⁰ Il élimine les bactéries et les résidus alimentaires de la marge gingivale et des espaces interdentaires, permettant ainsi de supprimer jusqu'à 99,9% de la plaque dentaire présente dans les zones nettoyées¹¹.



Plus d'informations pour les médias :
Silke Conrad-Harris, E-Mail : silke.conrad-harris@kontx.ch

^[1] Dietrich T, Garcia RI. Associations between periodontal disease and systemic disease: Evaluating the strength of the evidence. J. Periodontol 2005;76:2175-2184.

^[2] Barnett ML. The oral-systemic disease connection. An update for the practicing dentist. J AM Dent Assoc 2006; 137 (suppl): 5S-6S.

^[3] [Oral health \(who.int\)](#)

^[4] [Keeping your mouth healthy | Oral Health Foundation](#)

^[5] [How to keep your teeth healthy | Philips Sonicare](#)

^[6] [Food for healthy teeth and gums | Philips Sonicare](#)

^[7] [How to keep your teeth healthy | Philips Sonicare](#)

^[8] [Top tips for great oral health | Oral Health Foundation](#)

^[9] [Is it best to floss before or after brushing your teeth? | Healthline](#)

^[10] Im Clean-Modus

^[11] In einer In-vitro-Studie, die tatsächlichen Ergebnisse können abweichen