



## PETIT GUIDE APRÈS DES SOINS ET DES TRAITEMENTS DENTAIRES EN COLOMBIE

Vous venez d'investir une grande somme d'argent pour améliorer l'apparence de votre sourire, pour transformer la fonctionnalité de vos dents et pour être confortable avec vos nouvelles prothèses.

N'est-il pas sensé et important de ne pas reprendre les mêmes habitudes inconscientes qui ont contribué à créer les conditions dentaires déplaisantes ?

Cet aide-mémoire fournit des informations utiles sur la façon de prendre soins de vos dents et de vos prothèses permanentes après vos traitements dentaires à Cartagena en Colombie.

Si vous avez un problème dentaire, nous vous invitons à communiquer immédiatement avec notre dentiste pour une évaluation et décision rapide. Il connaît un dentiste dans votre pays afin de procéder aux traitements requis sans dépasser le coût de ce traitement que vous avez payé en Colombie.

Vous devez remplir notre formulaire de suivi (<http://www.tourismedentairecolombie.com/formulaire-suivi/>) et l'envoyer avec des images de vos dents au dentiste après 1, 6 et 12 mois suivant votre retour dans votre pays. Ne pas remplir ce formulaire vous expose à un bris de la garantie offerte.

Veillez lire attentivement ce guide qui comporte 5 catégories :

- A. Les soins de base pour vos dents
- B. L'apparence et la couleur de vos dents
- C. Le nettoyage des prothèses permanentes (couronnes, ponts et facettes)
- D. Le nettoyage des implants dentaires
- E. Les habitudes alimentaires

### **A. Les soins de base pour vos dents**

Il est important de brosser vos dents deux fois par jour (matin et soir) avec une brosse à dent en bon état ou une brosse électrique et un dentifrice au fluor pendant deux minutes afin d'éliminer les bactéries.

Par ailleurs, le bain de bouche et les chewing-gums sans sucre sont de bons compléments (et non des substituts) pour nettoyer le dessus (cuspidés) des molaires et prémolaires ainsi que pour stimuler plus de salive qui protège vos dents contre la plaque.



Pour éliminer tous les germes ou bactéries, vous pouvez utiliser un rince-bouche qui contient peu ou pas d'alcool, car il peut sécher les tissus de la bouche, les rendant encore plus sensibles aux bactéries et augmentant même le risque de cancer de la bouche.

Une visite annuelle chez un dentiste est primordiale pour un nettoyage et un examen dentaire.

## **B. L'apparence et la couleur de vos dents**

Les aliments riches en calcium sont essentiels pour avoir un sourire fort et une couleur naturelle. Vos dents sont composées principalement de calcium et de phosphate. Lorsque le corps ne reçoit pas le calcium dans les quantités nécessaires, les dents peuvent commencer à perdre leur forme et elles peuvent devenir légèrement translucides. En plus d'affecter les dents, il peut encore y avoir une perte dentaire causée par le déficit en calcium dans le corps.

Si vous buvez du vin rouge, du cola et du café, ou si vous fumez des cigarettes, attendez-vous à ce que vos dents ne soient pas d'un blanc éclatant.

Brossez-vous les dents immédiatement après avoir consommé des aliments qui tachent.

Si vous consommez des aliments qui tachent les dents, alors que vous n'avez pas de brosse à dents à portée de main, mangez une pomme.

Utilisez un bon agent de blanchiment dentaire que vous pouvez trouver à la pharmacie ou chez un dentiste.

## **C. Le nettoyage des prothèses permanentes (couronnes, ponts et facettes)**

Saviez-vous qu'une couronne dentaire peut avoir une durée de vie de 30 ans ? Toutefois, cela dépend en grande partie de votre hygiène dentaire, et ce, quelle que soit la matière de votre couronne.

Tout comme les dents naturelles, les dents de remplacement ou restaurées nécessitent de bons soins bucco-dentaires. Il faut se rappeler que bien qu'une couronne ne puisse être affectée par la carie, la dent sous-jacente peut être exposée à cette dernière ainsi qu'aux maladies de l'os et de la gencive.

Il faut donc conserver de bonnes habitudes d'hygiène tels le brossage et l'usage de la soie dentaire sur une base quotidienne.

Souvent, les prothèses dentaires comme les ponts et les couronnes peuvent être difficiles à garder propres. Cependant, l'utilisation d'un hydro-pulseur permet de nettoyer autour de tous les types de prothèses dentaires de restauration.



Contrairement à la soie dentaire, l'action à impulsions unique de l'eau aide à nettoyer sous le pont et autour des couronnes où les bactéries et les aliments peuvent être piégés.

Si vous grincez des dents, vous pouvez utiliser un protège-dents pour dormir afin de ne pas user vos prothèses et vos dents naturelles.

Si vous venez juste d'avoir des couronnes, des ponts ou des facettes dentaires, donnez-vous un peu de temps de rétablissement qui vous permettra de vous habituer aux changements amenés par l'addition de ce genre de prothèses dentaires. Vous pouvez, par exemple, commencer en mangeant des aliments qui ne sont pas durs ou difficiles à manger, ou vous pouvez manger du côté non affecté de votre bouche pour les premières journées après le nouvel emplacement.

Évitez surtout les produits qui collent tels que le caramel, les bonbons et les fruits secs. Évitez également les produits durs tels que les fruits et les légumes crus qui pourraient fissurer, ébrécher, effriter ou briser vos couronnes, ponts et facettes dentaires.

## **D. Le nettoyage des implants dentaires**

À la suite de l'opération de la pose d'un implant dentaire, donc au cours des 2 à 3 premiers jours, quelques précautions sont à prendre pendant le temps de guérison. Un nettoyage prudent est nécessaire pendant que la région affectée est encore sensible.

Brossez les autres dents d'abord avec votre brosse habituelle en évitant la zone chirurgicale et utilisez une brosse à dents à poils ultra souples pour nettoyer les implants. Rincez votre bouche avec de l'eau salée pendant la guérison. Cela peut être répété aussi souvent que vous le souhaitez et gardez les aliments à l'écart de la zone chirurgicale aussi longtemps que possible.

Idéalement, ne fumez pas une fois que vous avez un implant dentaire, car le tabagisme réduit considérablement la durée de vie des implants.

Une fois l'implant bien intégré dans l'os et la couronne ou la prothèse posée, les mêmes soins s'appliquent comme des dents naturelles.

## **E. Les habitudes alimentaires**

Développer de bonnes habitudes alimentaires est essentiel pour limiter la propagation de la carie. Voici quels aliments qu'il faut éviter ou privilégier :

La consommation de produits qui renferment des sucres ajoutés (glucose, fructose, dextrose, etc.) peut provoquer la déminéralisation de l'émail des dents, ce qui augmente le risque de caries.



Les breuvages acides tels que le café et les boissons gazeuses diminuent le pH de la bouche, ce qui rend l'émail plus à risques de caries.

Les aliments comme le lait et les fromages réduisent l'acidité, ce qui aide à prévenir l'apparition des caries. Les noix, les légumes et les fruits contenant beaucoup de fibres sont aussi à privilégier.

Fumer nuit énormément à la santé de vos dents et augmente le risque d'avoir beaucoup plus de caries puisque le tabac produit également la plaque dentaire.

Si vous aimez consommer des boissons acides comme de l'eau avec du citron, du jus d'orange ou des sodas, pensez à utiliser une paille pour protéger vos dents.

*Dr. William Arellano Turizo et Dr. Raúl Villafañe Saldarriaga*