

## D'autres recommandations

Consultez un professionnel de la santé dentaire deux fois par année pour un nettoyage, un examen et une application de vernis fluoruré.

**Offrez des gâteries qui ne gâtent pas les dents**, comme des bonbons ou de la gomme à mâcher sans sucre au goût sucré, c'est tout aussi délicieux!



### Quelques trucs

Pour choisir les bonbons et la gomme à mâcher sans sucre, regardez la liste des ingrédients sur les étiquettes. Les ingrédients dont les noms finissent en « ol » ne causent pas la carie. Le **Xylitol** par exemple, aide à prévenir la carie. En revanche, le sucre ou tout ingrédient dont le nom se termine par « ose » sont à éviter.

**Aider un proche à appliquer ces conseils est un geste d'amour!**



Ensemble pour une meilleure santé buccodentaire des aînés



Centres de santé et de services sociaux  
Région de la Capitale-Nationale



Agence de la santé  
et des services  
sociaux de la Capitale-  
Nationale  
Québec

Québec

## Guide Santé dentaire pour les aînés et leurs proches

**De simples gestes  
pour garder le sourire et avoir  
du plaisir à manger**



## La santé dentaire pour les aînés et leurs proches

Un aîné qui a pris soin de ses dents toute sa vie peut quand même se retrouver avec une bouche et des dents dans un état déplorable en quelques mois.

### Pourquoi?

- Le brossage de dents est parfois moins régulier et moins efficace.
- Les collations, les gâteries et les jus sucrés peuvent être consommés, bien qu'ils soient néfastes pour la santé des dents.
- Plusieurs médicaments causent la sécheresse de la bouche, favorisant l'apparition de caries.



### Pour prévenir et éviter :

- Les caries.
- Les infections.
- Les douleurs et les ennuis.
- Les maladies de gencives.
- La mauvaise haleine.
- Les problèmes de mastication.
- Certains problèmes de santé majeurs.
- Des coûts importants en soins dentaires, pour réparer les dommages.
- L'isolement.

### et améliorer sa qualité de vie, car :

- De bonnes dents permettent une alimentation variée.
- Une bouche propre donne une meilleure haleine et favorise les rapprochements.
- Un beau sourire contribue à l'estime de soi.

### Il faut appliquer ces quelques conseils de base :

- Rafraîchir votre bouche en brossant bien vos dents et vos gencives avec un dentifrice au fluorure, trois fois par jour.
- Utiliser un dentifrice riche en fluorure au brossage du soir.
- Offrir de la gomme à mâcher sans sucre au goût sucré, idéalement avec **Xylitol**.



## Conseils de santé dentaire pour les aînés ayant des dents naturelles

### En santé dentaire, mieux vaut prévenir que guérir!

- Regardez vos dents et vos gencives régulièrement et si vous suspectez un problème dans votre bouche, consultez un dentiste.
- Brossez vos dents, vos gencives et votre langue avec un dentifrice au fluorure à saveur agréable, trois fois par jour.
- N'oubliez pas le brossage du soir, c'est le plus important. Après le brossage, crachez et ne rincer pas la bouche pour laisser agir le fluorure.
- Utilisez une brosse à dents électrique pour faciliter le brossage.
- Passez la soie dentaire une fois par jour.
- Enlevez vos prothèses dentaires avant le brossage des dents naturelles.
- Enlevez votre prothèse partielle avant d'aller au lit.
- Mâchez de la gomme sans sucre au goût sucré, idéalement avec Xylitol, durant 15 minutes après avoir mangé.
- Choisissez des aliments non sucrés et non acides en dehors des repas (exemples : fruits, fromage, légumes).
- Buvez de l'eau, plutôt que du jus.
- Prenez vos médicaments avec des aliments non sucrés.
- Si vous prenez des médicaments et que votre bouche est sèche, consultez un dentiste, un médecin ou un pharmacien pour obtenir des conseils.