



Ne pas jeter sur la voie publique - Décembre 2019.



## Infos & Contacts

Site d'ATH 0470 / 97 39 53  
065 / 61 41 08

Sites de BAUDOUR  
et HORNU

065 / 61 41 04

Editeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**EpiCURA**  
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170  
[www.epicura.be](http://www.epicura.be)



**EpiCURA**  
mon hôpital

### Une bonne hygiène bucco-dentaire contribue

- au confort,
- à une bonne alimentation,
- à un meilleur état général.

### Une cavité buccale saine et propre préserve

- l'image corporelle,
- le sentiment de dignité.

## Comment détecter le vieillessement bucco-dentaire ?

- Déchaussement des dents.
- Diminution de la mastication.
- Diminution de la sensation de soif.
- Sécheresse buccale.
- Altération du goût.
- Douleurs et inflammation des gencives.
- Dents abimées.
- Candiose, aphtes, microlésion,...

## Les conséquences du vieillissement bucco-dentaire

- Perte d'appétit.
- Dénutrition.
- Troubles de la déglutition et de l'élocution.
- Estime de soi perturbée.
- Isolement social.
- Diminution de la qualité de vie.
- Pathologies infectieuses.

1. Prenez rendez-vous chez le dentiste une fois par an.
2. Brossez-vous régulièrement les dents, les gencives et la langue au moyen d'une brosse à dents souple. **Une brosse à dents électrique peut être utile si les gestes ne sont plus aussi précis qu'auparavant.**
3. Privilégiez un dentifrice au fluor.
4. Nettoyez les prothèses dentaires avec une brosse adaptée. Le soir, immergez-les dans une solution adéquate et rincez-les.

Si vous avez la bouche sèche :

- favorisez des rafraîchissements au moyen de sprays d'eau, de glaçons, de boissons gazeuses froides, de bâtonnets citronnés,
- utilisez un spray de salive artificielle,
- hydratez-vous régulièrement et favorisez les jus de fruits,
- hydratez les lèvres avec du beurre de cacao ou de la vaseline.

Si vous avez la langue chargée :

- brossez-vous la langue,
- réalisez des bains de bouche au Coca, au jus d'ananas ou au citron,
- utilisez des glaçons au jus d'ananas ou au citron.