



Adolescence et puberté | De 13 à 19 ans

Conseils pour une bouche saine chez les adolescents

- 01 **Protégez vos dents** des attaques de collations sucrées !
- 02 **Appareil dentaire ou aligneurs** : une bonne hygiène bucco-dentaire est essentielle pour garder un sourire en pleine santé.
- 03 **Dites non au tabac et au vapotage** : vous garderez des dents blanches et une haleine fraîche.
- 04 Protégez l'émail de vos dents et évitez l'érosion dentaire : **limitez votre consommation** de sodas et de boissons acides.
- 05 **Prévenez les inflammations des gencives** : brossez-vous les dents et nettoyez entre vos dents pour garder vos gencives saines et prévenir les inflammations.
- 06 Prenez rendez-vous **deux fois par an chez le dentiste** pour un contrôle.
- 07 **Des piercings ?** Soyez bien conscient(e) des risques avant de gâcher votre sourire.
- 08 **Le stress vous fait grincer des dents ?** Essayez des exercices de relaxation pour y remédier.
- 09 **Le fluor est essentiel** aux adolescents pour lutter contre les caries et renforcer l'émail.
- 10 Les habitudes saines que vous adoptez aujourd'hui vous assureront **un sourire confiant toute votre vie**.

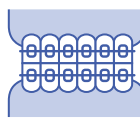
Conclusions importantes



Les adolescents présentent un risque plus élevé de caries en raison de leur alimentation riche en sucres et d'une hygiène bucco-dentaire irrégulière.



Les problèmes de gencives, comme les gingivites, sont fréquents et souvent aggravés par les changements hormonaux et un brossage inapproprié.



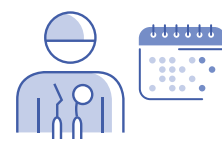
Les traitements orthodontiques sont fréquents et nécessitent des soins bucco-dentaires appropriés.



Le tabac, le vapotage et les piercings constituent un risque majeur pour la santé bucco-dentaire.



L'érosion dentaire causée par les boissons acides et les troubles alimentaires représentent un problème croissant.



Les visites régulières chez le dentiste et des mesures préventives, comme des traitements au fluor, sont extrêmement importantes.



Pour en savoir plus sur les soins bucco-dentaires chez les adolescents, scannez le code QR.