

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE \_\_\_\_\_

FICHE CONSEIL N° **2.03**

Rubrique : Les dents chez l'adulte

*L'élimination  
de la plaque  
dentaire passe  
par un brossage  
rigoureux, au moins  
matin et soir*

*La plaque dentaire  
peut causer  
des infections  
sérieuses*

## La plaque dentaire

**La plaque dentaire est une substance blanchâtre qui se dépose en permanence à la surface des dents. Elle est constituée de bactéries emprisonnées dans un gel très adhérent aux surfaces dentaires.**

### Comment se forme la plaque dentaire ?

La cavité buccale contient de façon naturelle plusieurs centaines de sortes de bactéries différentes. Quelques minutes après un brossage de dents minutieux, des bactéries adhèrent déjà à la surface dentaire. Leur quantité augmente progressivement et elles sécrètent un substrat très adhérent aux dents dans lequel elles s'organisent en un véritable écosystème : c'est ce que l'on appelle la plaque dentaire.



Substance blanchâtre qui se dépose en permanence à la surface des dents.

### Pourquoi éliminer la plaque dentaire ?

Les bactéries contenues dans la plaque dentaire agressent notre organisme en permanence. Elles sont à l'origine de divers types de lésions :

- Localement au niveau buccal, elles peuvent provoquer des infections dentaires (caries, abcès dentaires) et des infections de la gencive (parodontites, abcès parodontaux)
- Elles peuvent également passer dans la circulation sanguine et être responsables d'infections diverses : pulmonaires, cardiaques, ...

En fonction des particularités de chacun, les organismes se défendent plus ou moins bien contre cette agression. Certains vont développer des lésions importantes en présence d'une quantité réduite de plaque dentaire, alors que d'autres peuvent supporter une grande quantité de plaque sans lésion. Il est donc possible que vous soyez plus ou moins sensible aux maladies carieuses et parodontales.



### Nos Conseils

- Afin de vous protéger des risques liés à la présence de ces bactéries, il faut les éliminer le plus régulièrement possible et avec le plus grand soin.
- Pour cela, un brossage rigoureux, au moins matin et soir, doit être réalisé.
- L'utilisation de fil dentaire est également recommandée. La consommation de quantités importantes de sucre, qui est le carburant des bactéries, est à éviter.