



L'hygiène, un sport au quotidien

FICHE N°7 : LE BROSSAGE DES DENTS



**En partenariat avec la Société wallonne des eaux,
Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau.
Dans ce numéro, l'importance de bien se brosser les dents.**

Plus de 50% des enfants de 6 à 11 ans ont ou ont eu une carie, c'est-à-dire une infection qui s'attaque d'abord à l'émail avant de creuser un sillon et de s'attaquer au cœur de la dent.

Evitez tous les aliments trop sucrés, surtout les bonbons avant d'aller se coucher. En se nourrissant de sucre, certaines bactéries produisent un acide qui va attaquer et fragiliser la dent.

N'oubliez pas de changer de brosse tous les trois mois et de consulter le dentiste régulièrement. N'attendez pas d'avoir mal. Les caries, surtout sur les dents de lait, ne sont pas forcément douloureuses dès le départ.



Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour. Le brossage doit durer trois minutes. Attention aux molaires qui abritent 80% des caries chez les plus jeunes. Pensez également à bien brosser le haut de la dent et la gencive.

Mâcher les aliments ne facilite pas seulement la digestion. La salive neutralise l'acidité des aliments qui attaquent l'émail dentaire. Elle agit comme un poste frontière qui contrôle toutes les entrées et lutte contre les microbes.

Quand il est difficile de se brosser les dents, boire un verre d'eau dès la fin du repas pour éliminer une partie des bactéries, responsables des caries.

JONATHAN BORLEE
recordman de Belgique
du 400 mètres



Je me souviens...

« Comme beaucoup de parents, les miens nous obligaient à nous brosser les dents. J'ai gardé cette habitude de soigner mes dents. J'ai d'ailleurs profité de la fin de saison pour me faire opérer des dents de sagesse. Ce n'est pas seulement esthétique. Une carie est une porte d'entrée pour des bactéries qui à l'intérieur de notre organisme risqueraient de provoquer une inflammation au niveau des muscles et des tendons. Aujourd'hui, plus un seul grand sportif ne prend le risque de gâcher sa préparation avec une mauvaise hygiène dentaire. »

O'Sport : tous à l'eau

Cette opération initiée par la Société wallonne des eaux vise à sensibiliser les jeunes sur l'importance de l'eau. À travers le soutien de dix sportifs de haut niveau qui ont pris part aux Jeux olympiques de Londres de 2012, mais aussi une campagne de sensibilisation à l'attention des jeunes. Le message ? Mettre en avant les gestes liés à l'hygiène, à la santé, et à l'hydratation. Dans la pratique sportive mais aussi au quotidien. Car on l'oublie trop facilement, l'eau est le bien le plus inestimable qui soit pour la santé.

