

## LA PLAQUE DENTAIRE... ÇA GROUILLE D'ACTIVITÉ!

Il existe plusieurs types de bactéries qui sont présentes normalement dans la bouche. En fait, la bouche est l'endroit du corps humain où l'on retrouve la plus grande variété de bactéries! Ces bactéries se retrouvent régulièrement sur la surface des dents. Peu de temps après le brossage, une pellicule composée de protéines de la salive se forme sur la surface des dents.

Cette pellicule permet à certaines bactéries de s'y attacher. Par la suite, d'autres types de bactéries viennent les rejoindre pour créer des "colonies" qui deviennent rapidement de plus en plus grosses. Les bactéries produisent à leur tour de la matrice organique qui les protège du milieu extérieur.

Si rien n'empêche la croissance et la reproduction des bactéries, les colonies grossiront au point d'être visibles à l'oeil nu en quelques heures. C'est le matériel blanc ou jaunâtre qui est parfois visible sur les dents!

Seule une action mécanique comme le brossage de dents peut enlever ces bactéries. Un mauvais brossage permet non seulement de laisser des bactéries sur les dents, mais aussi des débris de nourriture dont pourront se nourrir les bactéries (plus particulièrement les sucres).

### INTÉGRER LE FIM SUR LES BACTERIES AVEC CE PARAGRAPHE

C'est encore plus impressionnant si vous visionnez en plein écran! Appétissant non? C'est ce qui pourrait grouiller sur vos dents...



## Tartre dentaire

De plus, le métabolisme des bactéries produit de l'acide qui attaque l'émail des dents en faisant dissoudre sa surface et en le déminéralisant, ce qui cause la carie dentaire. Si la plaque demeure assez longtemps sur la surface des dents, elle pourra incorporer des minéraux présents dans la salive et devenir très dure, ce qu'on appelle du tartre dentaire.

Le tartre, c'est pas de la tarte! À ce stade, la plaque minéralisée (tartre) est très dure, ne pourra être enlevée par un simple brossage dentaire et nécessitera un moyen plus agressif comme un détartrage mécanique ou ultrasonique chez le dentiste.

Pas seulement les dents, les gencives aussi! Les bactéries de la plaque dentaire et le tartre qui sont près des gencives causeront progressivement de l'inflammation des gencives (ceci est visible par la rougeur et le saignement) ce qui, éventuellement, favorisera la perte de gencive (déchaussement, récession) et pourra affecter l'os qui supporte les dents (maladies parodontales). La meilleure façon d'éviter ces problèmes est de briser la chaîne de réaction bactérienne le plus tôt possible par de bonnes habitudes d'hygiène buccale.

TECHNIQUE D'HYGIENE ET BROSSAGE (film)

QUELLE BROSSE À DENT CHOISIR ? (film)

LES MOYENS DE NETTOYAGE INTERDENTAIRE (film)