

# GLOSSAIRE SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

## **Appareil de rétention**

Tes dents n'iront nulle part, mais si tu as suivi un traitement orthodontique, il est possible qu'elles se déplacent près le retrait de l'appareil orthodontique. C'est pourquoi tu dois porter un dispositif de retenue. Les dispositifs de retenue sont amovibles et ils aident à maintenir ton nouveau sourire en place.

## **Broches**

Si tes dents ne sont pas bien alignées, tu peux aller voir un orthodontiste (un dentiste spécialisé) pour avoir des broches. Les broches sont placées sur les dents ou autour des dents pour déplacer ces dernières et les rendre plus droites. Certaines broches sont faites de métal, de plastique ou de céramique (matériel fort comme de la vaisselle). Les broches peuvent te sembler embarrassantes ou différentes. N'aie pas peur, si tu en as besoin, ce ne sera que pour une année ou deux.

## **Canines**

Les canines sont les dents pointues de chaque côté de tes dents d'en avant. Tu en as deux en haut et deux en bas. Elles sont pointues pour te permettre de déchirer la nourriture. Elles servent à arracher la nourriture et à la tenir dans ta bouche. Les adultes ont quatre dents canines (deux supérieures et deux inférieures). Canin signifie « propre au chien ». Wouf! Wouf!

## **Carie**

Mieux vaut broser tes dents pour éviter les caries. Tu peux avoir des caries si tu ne broses pas les dents chaque jour et si tu n'utilises pas la soie dentaire. N'oublie pas d'aller voir le dentiste au moins une fois par année!

## **Cément**

Le cément est une couche de tissu résistant jaunâtre qui ressemble à un os et qui couvre la racine de la dent. Le cément aide à garder la dent en place et contient le périodonte.

## **Couronne**

Qu'a dit le roi au dentiste? De couronner ses dents... Non, cette couronne n'est pas celle sur ta tête, mais sur ta dent. Il s'agit de la partie visible de tes dents.

## **Dentine**

La dentine est dure, mais faite d'un tissu poreux. Elle se trouve sous l'émail et le cément de la dent. La dentine est plus dure que l'os!

## **Dent de sagesse**

Pourquoi la fée des dents est-elle si intelligente? C'est parce qu'elle a beaucoup de dents de sagesse. Tu auras appris beaucoup de choses lorsque viendra le temps de voir apparaître tes dents de sagesse, mais elles ne te rendront pas plus ton album, mais les médecins et les dentistes ont appris à les comprendre. Ils peuvent reconnaître des os ou des dents fracturés, des infections pulmonaires, etc. Superman a une vision à rayons X, mais ton médecin et ton dentiste ont des appareils à radiographie!

## **Diagnostic**

Le diagnostic est ce que font les médecins pour comprendre ce qui te rend malade. Si tu as reçu un diagnostic de carie, par exemple, un dentiste (le médecin des dents) peut te soigner et t'aider à guérir!

## **Émail**

L'émail est la substance la plus dure de notre corps, et c'est ce qui couvre et protège nos dents. L'émail est la surface extérieure blanche, dure et brillante de la dent. Souris et montre ton émail!

## **Fluorure**

Le fluorure est le minéral fantastique qui peut aider tes dents à demeurer saines et magnifiques! Brosse tes dents avec un dentifrice contenant du fluorure pour conserver ton beau sourire!

## **Gencives**

Crois-le ou non, tu as des gencives dans la bouche. Regarde dans le miroir et souris. Tu vois les parties roses dans lesquelles tes dents sont fixées? Ce sont tes gencives, et elles aident à maintenir tes dents en place.

## **Gingivite**

Tu as des gencives? Tu dois donc les protéger contre la gingivite, le mot qui désigne la maladie des gencives. Brosse tes dents et utilise la soie dentaire pour que tes gencives soient en bonne santé!

## **Glucose**

Lorsque tu manges, ton corps transforme les aliments et produit un sucre appelé glucose. Comme l'essence pour la voiture, le glucose est le carburant de tes cellules. Comment le glucose se rend-il aux cellules? Grâce à la circulation sanguine. L'insuline est une hormone qui aide le glucose à parvenir aux cellules pour qu'il puisse ensuite être transformé en énergie. N'oublie pas que même si ton corps fabrique du glucose pour obtenir de l'énergie, des aliments trop sucrés peuvent affaiblir les dents et causer des caries dentaires!

## **Incisive**

Ce type de dent a une extrémité étroite (chez l'humain, ce sont les dents centrées sur le devant de la bouche). Les incisives servent à couper les aliments. Les incisives ont une seule racine. Nous avons huit incisives (quatre dans la mâchoire supérieure et quatre dans la mâchoire inférieure).

## **Ligament alvéolo-dentaire**

Le ligament alvéolo-dentaire est le tissu charnu qui se trouve entre la dent et l'alvéole de la dent. Il maintient la dent en place. Les fibres du ligament alvéolo-dentaire s'intègrent au ciment.

## **Malbouffe**

La malbouffe ne désigne pas vraiment des produits inconsommables. Il s'agit plutôt d'un terme qui décrit les aliments qui apportent peu d'éléments nutritifs dont ton corps a besoin et qui contiennent beaucoup de gras, de sucre et de sel. Une trop grande quantité de gras, de sucre et de sel peut entraîner des problèmes de santé.

Les croustilles, les bonbons et les boissons gazeuses sont souvent classés comme de la malbouffe. Une consommation trop grande de sucre n'est pas bonne pour la santé des dents, car elle peut entraîner des caries dentaires. Si tu aimes ce genre de grignotines, le secret est de n'en manger que de petites quantités afin d'être certain d'obtenir les éléments nutritifs dont tu as besoin tous les jours. N'oublie pas de brosser tes dents ensuite!

## **Molaire**

Q : Qu'est-ce que le dentiste a vu au pôle Nord?

R : Un ours molaire!

Une molaire est une dent large et plate qui se trouve à l'arrière de la bouche des mammifères. Les molaires servent à broyer les aliments pendant la mastication. Dans la mâchoire supérieure, les molaires ont 3 racines; dans la mâchoire inférieure, les molaires ont 2 racines. Les adultes ont 12 molaires (6 dans la mâchoire supérieure et 6 dans la mâchoire inférieure). Les enfants ont leurs premières molaires vers l'âge de 6 ans.

## **Nerfs**

Les nerfs transmettent des signaux dans toutes les parties de ton corps, y compris dans tes dents! Leur rôle consiste à échanger des messages avec le cerveau sur des sensations, telles que le chaud, le froid ou la douleur.

## **Nutrition**

La nutrition est l'étude des aliments et de leur rôle dans ton corps. La nutrition englobe tout ce qui est contenu dans les aliments, notamment les vitamines, les protéines, les matières grasses, etc. Il est important de manger des aliments divers, y compris des fruits et des légumes, des produits laitiers et des céréales, pour que ton corps ait ce qu'il faut pour grandir et être en bonne santé. Examine l'étiquette nutritionnelle de certains de tes aliments favoris emballés pour en apprendre davantage sur la nutrition!

## **Palais**

Tu as probablement déjà chatouillé cette partie de ta bouche avec ta langue — c'est le beau mot qui désigne la partie supérieure de ta bouche.

## **Plaque**

Q : Que reçoit le dentiste de l'année?

R : Une petite plaque.

Méfie-toi de la plaque! La plaque est une substance collante et visqueuse formée en grande partie des germes responsables de la carie dentaire. Si une trop grande quantité de plaque s'accumule sur tes dents et entre tes dents, tu auras des caries ou — pire encore — une maladie des gencives! Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour et utilise la soie dentaire tous les jours pour prévenir l'accumulation de plaque!

## **Prémolaire (aussi appelée bicuspide)**

Ces dents se trouvent entre les canines et les molaires. La prémolaire a une seule racine et deux pointes (saillies) supérieures. Les adultes ont huit prémolaires (quatre dans la mâchoire supérieure et quatre dans la mâchoire inférieure).

## **Protecteurs nocturnes — gouttières dentaires**

Non, ce n'est pas des personnes qui te protègent quand il fait nuit! Nous parlons d'une protection nocturne pour les dents. Les gouttières dentaires sont faites de plastique et elles ressemblent aux protège-dents que portent les joueurs de football. La gouttière dentaire t'empêchera de serrer et de grincer des dents et de les user!

## **Pulpe**

Tout comme dans une partie d'un fruit, la pulpe est le centre mou de la dent. La pulpe contient des vaisseaux sanguins et des nerfs, et elle nourrit la dentine.

## **Racine**

C'est l'ancre de ta dent! La racine se prolonge jusque dans la mâchoire et elle tient ta dent en place. Le nombre de racines d'une dent varie d'une à quatre.

## **Soie dentaire**

Le fait d'utiliser la soie dentaire chaque jour éloigne le dentiste. Pourquoi? La soie dentaire nettoie tes dents et tes gencives. Parfois, elle est recouverte de cire. Lorsque tu la glisses entre tes dents, la soie dentaire peut accéder à de petites sections que ta brosse à dents ne peut atteindre et enlever des fragments de nourriture ou de la plaque qui ont résisté au brossage. Alors, sors ta soie dentaire et mets-toi au travail!