

Ma santé

Mes dents, c'est tout le temps

- **Conseils d'hygiène**
- **Examens de prévention**



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



CNMSS
L'engagement au service
des militaires

Pourquoi prendre soin de mes dents ?

Je veux pouvoir mastiquer, manger, parler et sourire sans contrainte comme je veux et quand je veux.

Pour cela je suis les mesures de prévention suivantes pour éviter les pathologies bucco-dentaires (caries et/ou maladies parodontales).

Quand ?

Je vais au moins une fois par an chez mon chirurgien-dentiste, en fonction de mon âge ou de mes pathologies (diabète, problèmes cardiaques...), **même si je n'ai pas de douleurs dentaires.**

Comment ?

J'adopte une bonne méthode de brossage :

- au minimum **2 minutes, 2 fois** par jour, matin et soir après les repas ;

- avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré adaptés à mon âge ;

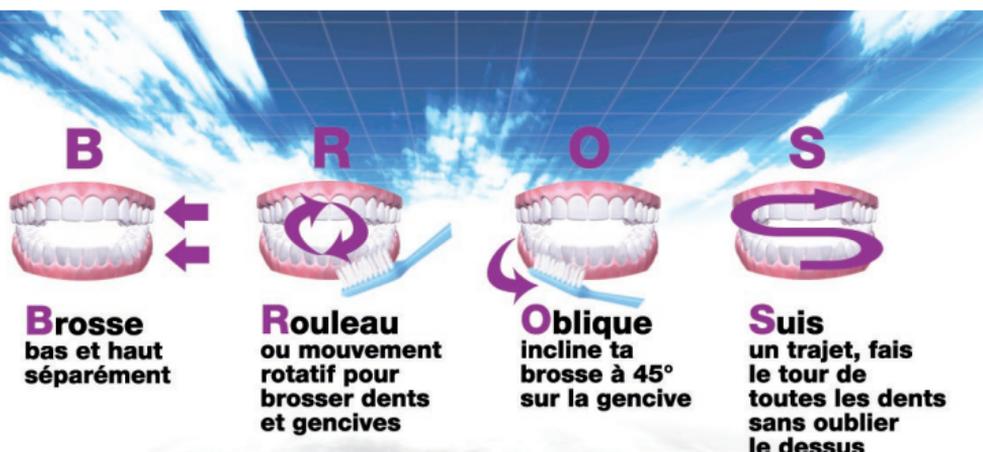
- avec une technique de brossage adaptée ;

- en changeant de brosse à dents tous les **3 mois**, (voir avant si les poils sont ébouriffés).



[www.cnmss.fr/Je suis assuré/ en 1 clic/vidéos](http://www.cnmss.fr/Je_suis_assuré_en_1_clic/vidéos)

Exemple de brossage pour les adultes : méthode BROS



Mes dents, ma santé

Un problème dentaire peut avoir des répercussions sur ma santé. Lorsque les microbes présents dans une bouche “malade” (caries, gingivites, déchaussements) passent dans la circulation sanguine générale, ils peuvent provoquer différentes pathologies (articulaires, cardiaques...).

Les caries peuvent entretenir les problèmes tendineux ou musculaires.



Mon hygiène de vie influence mon état bucco-dentaire.

Les examens bucco-dentaires offerts



La CNMSS offre aux **enfants, adolescents et jeunes adultes** un examen bucco-dentaire chez le praticien de votre choix. Cet examen est adapté à l'âge du patient.

3 ans :	il a maintenant toutes ses dents de lait et il faut en prendre soin
6 ans :	ses premières dents définitives apparaissent et parce qu'elles sont fragiles, elles sont la cible favorite des caries
9 ans :	c'est l'âge où les dents de lait et les dents permanentes «cohabitent»
12 ans :	ses dents définitives se mettent en place
15 ans :	ses dents définitives terminent leur croissance
18 ans :	vérifier que les dents de sagesse ont assez de place pour se développer et que les autres dents n'ont pas de caries
21 et 24 ans :	importance de contrôler régulièrement que vos dents n'ont pas de caries pour les conserver saines et en bon état tout au long de votre vie.

En pratique

Quelques semaines avant ma date anniversaire ou celle de mon enfant, la CNMSS m'adresse **un courrier d'invitation et un bon de prise en charge.**

Je me rends dans l'année en cours chez le praticien de mon choix avec ces documents et ma carte vitale pour réaliser l'examen de prévention.

Cet examen est offert

Je n'ai pas à faire l'avance des frais. La CNMSS rembourse directement mon chirurgien-dentiste.

Si lors de cet examen, des soins sont programmés, ils seront pris en charge à 100 % par la CNMSS à condition d'être effectués dans les 10 mois suivant la consultation de prévention.

Ceci n'est pas applicable pour l'orthodontie et les prothèses dentaires qui sont prises en charge aux conditions habituelles.

Pendant ma grossesse

Un examen de prévention bucco-dentaire est offert. La prise en charge est valable du 1^{er} jour du 4^e mois de ma grossesse jusqu'au 12^e jour suivant mon accouchement.

Les variations hormonales ont tendance à fragiliser mes dents et mes gencives.

Le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire tout au long de ma grossesse participe à la bonne santé du bébé.



En pratique

Suite à ma déclaration de grossesse à la CNMSS, je reçois une prise en charge pour réaliser cet examen.

Comme pour les enfants, je prends rendez-vous chez le chirurgien-dentiste de mon choix munie de ma prise en charge et de ma carte Vitale.

Sources :

www.ufsbd.fr

www.santepubliquefrance.fr

www.mangerbouger.fr

Contacts

- CNMSS
83090 TOULON CEDEX 9
- 04 94 16 36 00
- www.cnmss.fr

