

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ **20 Mars** BUCCO-DENTAIRE

Qu'est-ce que c'est la santé
bucco-dentaire ?



World Health
Organization

African Region



Qu'est-ce que c'est la santé bucco-dentaire ?

La santé bucco-dentaire est le fondement de notre vie : elle nous permet de manger, de respirer et de parler. Elle fait partie intégrante de la santé générale et soutient la participation des individus à la vie de la société et la réalisation de leur potentiel.

Quelles sont les maladies bucco-dentaires les plus courantes dans la Région africaine de l'OMS ? Combien de personnes en souffrent ?

Les maladies bucco-dentaires dans la Région comprennent les caries dentaires, les maladies parodontales (des gencives), le cancer de la bouche, les traumatismes oro-faciaux, les manifestations buccales de l'infection par le VIH, les malformations congénitales et le noma.

Les maladies bucco-dentaires sont les maladies les plus courantes dans notre Région, touchant en 2019 environ 480 millions de personnes (43,7 %), des enfants aux personnes âgées.

Quels sont les facteurs de risque des maladies bucco-dentaires et comment les prévenir ?

Facteurs de risque : les maladies bucco-dentaires ont les mêmes facteurs de risque que d'autres maladies non transmissibles (MNT), notamment les cancers, les maladies cardiovasculaires et le diabète. .

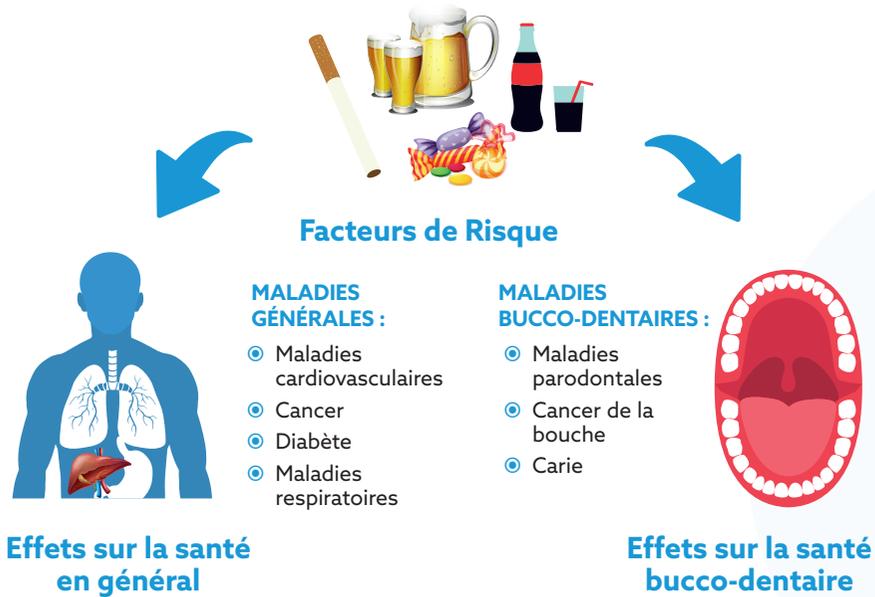


Figure 1 MNT et maladies bucco-dentaires avec facteurs de risque communs

Prevention: vous pouvez prévenir les maladies bucco-dentaires grâce à des méthodes simples, notamment en surveillant les facteurs de risque courants comme pour les autres MNT :

- ▼ **Bonne nutrition :** l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie. De six mois à deux ans, encouragez l'allaitement maternel et commencez à incorporer de petites quantités d'aliments, en choisissant des aliments et des boissons sans sucres ajoutés. Ensuite, il faut prendre des aliments nutritifs, pauvres en sucres ajoutés. Le sucre peut provoquer l'obésité, le diabète et les caries dentaires. Une alimentation saine est riche en fruits, légumes, noix et grains entiers, et est pauvre en sel, sucre, gras trans et aliments transformés.
- ▼ **Pas de tabac :** évitez toute forme de tabac pour réduire le risque de maladies parodontales, de cancers de la bouche et d'autres cancers et maladies respiratoires.
- ▼ **Limiter l'alcool :** l'abus d'alcool peut entraîner des cancers de la bouche et d'autres cancers.
- ▼ **Brossage des dents :** brossez-vous les dents avec un dentifrice fluoré deux fois par jour pour prévenir les caries dentaires et les maladies parodontales. Il est important de cracher ensuite (surtout de ne pas rincer la bouche avec de l'eau) afin que le fluorure reste sur les dents.

Plus d'informations ici :



**World Health
Organization**

African Region