La santé de mes dents

La santé de vos dents passe par une bonne hygiène bucco-dentaire et par la prévention. Les jeunes et les femmes enceintes sont les premiers concernés.

Pour les jeunes de 3 à 24 ans

Créés par l'Assurance maladie et les chirurgiens-dentistes, les rendez-vous M'T Dents [1] s'adressent aux enfants, adolescents et jeunes de 3, 6, 9, 12, 15 , 18, 21 et 24 ans, âges les plus exposés aux caries. Ils permettent de vérifier la santé de leurs dents et d'effectuer certains soins.

> M'T Dents, c'est :

- **Un rendez-vous de prévention chez le dentiste**. Le dentiste examine les dents et les gencives de votre enfant et lui apprend comment éviter d'avoir des caries et des problèmes dentaires : règles d'hygiène bucco-dentaire et alimentaire et, pour les adolescents, sensibilisation aux méfaits du tabagisme et de l'alcool. Ce rendez-vous vous est offert par l'Enim, sans que vous ayez à avancer les frais.

- **Si nécessaire, des soins à effectuer dans les neuf mois qui suivent le rendez-vous** : traitement des caries et des racines des dents, détartrage, radios, extractions. Ces soins sont remboursés à 100 % par l'Enim mais vous devez faire l'avance des frais. Attention : les traitements d'orthodontie et de prothèse sont pris en charge au taux habituel.

> Vos démarches :

- Un mois avant sa date d'anniversaire (pour ses 3, 6, 9, 12, 15,18, 21 et 24 ans), votre enfant reçoit une invitation personnelle de l'Enim, qui le convie à un rendez-vous de prévention dentaire.
- Prenez rapidement rendez-vous chez le dentiste de votre choix.
- Le jour du rendez-vous, munissez-vous de votre carte Vitale et de la feuille de prise en charge jointe au courrier pour bénéficier de la gratuité de la visite.

Pour les femmes enceintes

Durant votre grossesse, vous devez apporter un soin tout particulier à votre hygiène bucco-dentaire pour éviter les caries et préserver vos gencives.

> Deux rendez-vous de prévention gratuits :

Vous bénéficiez d'**un rendez-vous de prévention pris en charge à 100 % avant et après votre accouchement**.

> Quelques règles simples :

- **Contre les caries**
  Brossez-vous les dents après chaque prise alimentaire, durant deux minutes. Utilisez un dentifrice fluoré (1500 à 5000 ppm) et une brosse à dents souple, à changer tous les trois mois. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents efficacement, mastiquez des chewing-

gums sans sucre ou effectuez un rinçage à l'eau.
En règle générale, évitez de grignoter entre les repas, limitez les boissons sucrées et privilégiez l'eau.

- **Pour vos gencives**
  Très souvent, pendant la grossesse, les gencives sont rouges, gonflées, douloureuses et saignent facilement, ce qui peut avoir une répercussion sur le déroulement de votre grossesse. Une bonne hygiène bucco-dentaire, associée à des bains de bouche sans alcool (bicarbonatés ou fluorés), vous permet de retrouver des gencives saines.

- **Contre les attaques acides**
  L'émail est attaqué par l'acide provenant des vomissements qui peuvent intervenir pendant les premières semaines de grossesse et des reflux gastriques durant les dernières semaines. Évitez de vous brosser les dents immédiatement après les vomissements, l'émail étant alors fragilisé. Préférez un rinçage soigneux à l'eau ou un bain de bouche sans alcool (bicarbonaté ou fluoré).

CONTACT :

Courriel :
ue.mine]ta[etnas [2]

Téléphone :
0809 54 00 64 Service gratuit + prix appel
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h en France Métropolitaine

Adresse de correspondance :
Enim
Département des politiques sociales maritimes de santé (DPS)
27 quai de Solidor
CS 31854
35418 Saint-Malo Cedex

Tous les contacts à votre écoute [3]

URL source: https://www.enim.eu/sante/sante-de-mes-dents