

13.02.2015 – 11:15 Uhr

## Bonne hygiène buccale = baisers mémorables !



Berne (ots) -

La Société suisse des médecins - dentistes (SSO) rappelle à l'occasion de la Saint-Valentin à quel point l'hygiène buccale et dentaire est importante pour la bonne santé de la bouche et de la dentition. Quiconque prend soin de ses dents commet une bonne action et pas seulement pour soi-même : une bouche en bonne santé embellit aussi le baiser !

Le baiser est merveilleux. Il appartient au quotidien des amoureux. Les couples ne manifestent pas seulement leur amour par de fougueux baisers: ils échangent aussi des bactéries dont certaines sont susceptibles de nuire aux dents et à la cavité buccale.

Évitez la carie : c'est possible !

La carie et les maladies des gencives sont causées par des bactéries qui peuvent passer d'une personne à l'autre, par exemple lors d'un baiser intense avec la langue. Rien à craindre pour ceux qui prennent bien soin de leurs dents : l'enlèvement de la plaque bactérienne par le brossage évite les dommages et rend les baisers encore plus mémorables.

Évitez la mauvaise haleine

La mauvaise haleine coupe l'envie de s'embrasser. Les sprays buccaux ou les pastilles n'ont qu'un effet de brève durée. La cause de la mauvaise haleine, ce sont presque toujours les bactéries de la plaque dentaire sur la dentition et les dépôts bactériens sur la langue. Le brossage régulier et à fond des dents contribue à les éviter. Le dépôt bactérien sur la langue peut être enlevé une fois par jour à l'aide d'un gratte-langue spécialement conçu à cet effet. Il faut consulter un médecin - dentiste SSO si la mauvaise haleine persiste malgré une bonne hygiène bucco - dentaire.

Renoncez à fumer

L'haleine d'une personne qui fume ne fait que tuer le plaisir du baiser : le tabagisme affecte le sens du goût, irrite les gencives et contribue à la mauvaise haleine. Les fumeurs ne courent pas seulement un risque élevé d'affections des gencives : ces personnes risquent aussi un cancer de la bouche, en particulier en cas de consommation simultanée de tabac et d'alcool. Les médecins - dentistes SSO conseillent volontiers leurs patientes et patients désireux de renoncer au tabagisme. Voici les recommandations de la Société suisse des médecins - dentistes (SSO) pour de parfaits baisers de la Saint - Valentin !

- Bien se brosser les dents après chaque repas principal;
- Nettoyer chaque jour les espaces interdentaires à l'aide de soie

- dentaire ou d'une brossette interdentaire ;
- Enlever chaque jour le dépôt sur la langue à l'aide d'un gratte-langue ;
- Renoncer à fumer.

Consultez notre site [www.sso.ch](http://www.sso.ch) pour plus de conseils sur la santé bucco - dentaire.

Contact:

Pour en savoir plus :

Marco Tackenberg - Service de presse et d'information de la SSO - 031  
310 20 80

Medieninhalte



*iStockphoto. Texte complémentaire par OTS et sur [www.presseportal.ch/fr/pm/100007849](http://www.presseportal.ch/fr/pm/100007849) /  
L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication  
de source: "obs/Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100007849/100768546> abgerufen werden.