GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

TCA : ATTENTION A VOS DENTS

LA BROSSE À DENT



- Toujours utiliser une brosse à dent très souple
- Le fil dentaire et//ou les brossettes interdentaires utilisés quotidiennement sont un plus
- Penser à changer régulièrement sa brosse en cas de signes d'usure (entre 1 et 2 mois)
- Doit avoir une petite tête

DENTIFRICE



- Toujours avec du fluor
- Eviter les dentifrices "blanchissants" qui sont très abrasifs (type dentifrice au charbon, émail diamant etc.)
- Certains dentifrices permettent une protection accrue (Elmex Opti-Email, Regenerate etc.)

LE BROSSAGE



- 2 à 3 fois par jour au maximum
- Doit durer environ 2 minutes
- Eviter de "faire autre chose" pendant le brossage
- Eviter les brossages trop énergiques qui peuvent facilement abimer vos dents
- Réaliser des mouvements en "rouleau" qui partent de la gencive vers le bord de la dent

LES BAINS DE BOUCHE



- Pas indispensable
- Idéalement avec du fluor
- Ne pas utiliser ceux contenant de la chlorhexidine hors préscription (souvent de couleur rouge)
- Peut remplacer le brossage du midi si difficilement réalisable

PROTÉGER SES DENTS PENDANT UNE CRISE



- Attendre entre 30 minutes et 1 heure avant de se brosser les dents après une crise ou un vomissement
- Il est utile d'utiliser un bain de bouche fluoré (type Elmex, Regenerate ou autre) après la fin d'une crise avec ou sans vomissements
- Après le dernier brossage du soir, sur prescription de votre dentiste, vous pourrez utiliser des produits permettant la reminéralisation de vos dents après les attaques acides (type Tooth Mousse ou MI Paste Plus)
- En cas de vomissements fréquents non encore controlés, votre dentiste pourra prescrire une gouttière de protection à porter

FAITES ATTENTION AUX SIGNES



- Tous les TCA augmentent les risques d'atteinte dentaire érosive (usure des dents due à l'acidité)
- Certains signes peuvent indiquer le début d'une atteinte dentaire
- DENTS SENSIBLES au températures (chaud, froid) et/ou à la mastication
- Impression de "raccourcissement" ou "d'aspect een vague" des dents de devant (signe d'usure plus avancé)
- Changements de couleur des dents (des plages jaunes peuvent apparaitre à certains endroits de la dent)

CONSULTEZ UN CHIRURGIEN-DENTISTE !



- Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour consulter !
- NON il ne faut pas attendre que la maladie "disparaisse" ou "soit stabilisée" pour consulter
- Un Chirurgien-dentiste familier des TCA est conseillé mais pas indispensable ! Dans tous les cas n'hésitez pas à partager avec lui toutes les informations nécessaires



POSEZ NOUS VOS QUESTIONS

Vous avez des questions ou inquiétudes ayant trait à vos dents ou à la santé dentaire en général ?

Posez toutes vos questions en suivant ce lien



SCANNEZ MOI

VERSION 1.0 - FEVRIER 2025

REDACTION : DR. FRANCK MOYAL. A L'USAGE DE LA CMME SAINTE-ANNE