

Embargo jusqu'au 20 mars 2019

20 mars 2019 : Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire

Les Français et leur hygiène bucco-dentaire



**Enquête Pierre Fabre Oral Care/UFSBD sur la santé bucco-dentaire
des Français menée auprès de 22 969 répondants
du 28 décembre 2018 au 10 février 2019 via Facebook – Twitter – Internet**

20 mars 2019 : Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire

Les Français et leur hygiène bucco-dentaire

**Enquête Pierre Fabre Oral Care / UFSBD sur la santé bucco-dentaire des Français
menée auprès de 22 969 Français du 28 décembre 2018 au 10 février 2019
via Facebook – Twitter – Internet**

Pour sensibiliser et accompagner aux bons réflexes d'hygiène bucco-dentaire au quotidien, l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire en partenariat avec les laboratoires Pierre Fabre Oral Care, leader en pharmacies sur le segment de l'hygiène bucco-dentaire, ont réalisé une grande enquête on-line sur **les Français et leur hygiène bucco-dentaire** à l'occasion de la 3^{ème} édition du « Printemps du sourire », campagne de sensibilisation et d'éducation à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

Cette année, l'étude met en lumière 4 problématiques essentielles en termes de santé publique :

- Une décorrélation flagrante entre Santé Générale et Santé Bucco-Dentaire,
- Un non-respect des recommandations incontournables pour une bonne santé bucco-dentaire et donc une bonne santé générale,
- Une non prise en compte des signes avant-coureurs de la maladie parodontale,
- Une méconnaissance totale de l'importance du nettoyage interdentaire quotidien et des moyens efficaces pour y parvenir.

- **La santé bucco-dentaire est primordiale pour une bonne santé générale**

Il existe des liens étroits entre santé bucco-dentaire et santé générale. Le fait d'avoir une bouche en bonne santé est un atout considérable pour notre santé globale, notre qualité de vie, notre rapport à l'autre. En effet, la santé bucco-dentaire est essentielle pour un bon état général et une qualité de vie.

Interrogés sur leur connaissance des liens entre santé générale et santé bucco-dentaire, **36%** des personnes interrogées ne les connaissent pas. Ces liens ont pourtant été clairement établis scientifiquement : les pathologies bucco-dentaires représentent la 6^{ème} complication du diabète, favorisent les maladies cardio-vasculaires, augmentent le risque d'accouchement prématuré... Des études sont même actuellement en cours concernant un possible lien entre bactéries buccales et maladie d'Alzheimer Cette méconnaissance augmente chez les plus jeunes et diminue progressivement avec l'âge.

Autre paradoxe... **23%** des sondés qui se déclarent en bonne santé générale répondent cependant qu'ils ne sont pas en bonne santé bucco-dentaire. Selon l'UFSBD, « Personne ne peut se déclarer en bonne santé générale sans être en bonne santé dentaire notamment au vu des interactions identifiées et de leur impact sur la qualité de vie. Ce chiffre monte d'ailleurs à **48%** chez les plus jeunes.

- **Les recommandations incontournables pour une bonne santé bucco-dentaire et donc une bonne santé générale ne sont pas respectées**

➤ **La fréquence de visite chez le dentiste**

Selon l'enquête, **69%** les femmes adoptent un comportement plus préventif et sont plus nombreuses à consulter un dentiste avec la réalisation d'un détartrage plus régulièrement que les hommes : **46%** d'entre eux n'ont pas eu de visite chez le dentiste depuis au moins 1 an.

27% des sondés se déclarent en bonne santé dentaire alors qu'ils n'ont pas vu de dentiste depuis plus d'un an. L'UFSBD recommande un suivi régulier avec au moins une visite par an. En effet, de nombreuses pathologies dentaires peuvent débuter insidieusement (caries, gingivites...) et seul un contrôle clinique et radiographique permet de les dépister précocement. C'est là tout l'objet de la visite annuelle au cabinet dentaire : agir en prévention des pathologies, réduire les facteurs de risque, dépister les lésions et les traiter le plus précocement possible.

➤ **Le brossage des dents**

Plus d'un quart des Français (**26%**) ne se brossent pas les dents au moins deux fois par jour. L'UFSBD recommande pourtant un brossage des dents 2 minutes 2 fois par jour, premier geste de prévention efficace contre les pathologies bucco-dentaires. Tout comme la régularité de la visite chez le dentiste, les hommes ont un comportement plus à risque que les femmes puisque **35%** d'entre eux déclarent se brosser les dents une seule fois par jour voire pas tous les jours...

Les personnes qui fréquentent le moins régulièrement le cabinet dentaire sont aussi celles qui ont les moins bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire.

- **Les Français ne prennent pas en compte les signes avant-coureurs de la maladie parodontale**

61% des sondés déclarent avoir les gencives qui saignent de temps en temps et **14%** à chaque brossage. On observe que les patients qui ont les gencives qui saignent, sont plus nombreux parmi ceux qui n'ont pas eu de détartrage depuis plus de 1 an. La plaque dentaire et le tartre sont les premiers responsables de la survenue des maladies parodontales. L'UFSBD rappelle que seul le nettoyage professionnel en cabinet dentaire avec un détartrage au minimum une fois par an, en complément d'une hygiène bucco-dentaire biquotidienne, permet de réduire ce risque.

- **Bourrage alimentaire et nettoyage interdentaire : Quelles différences ?**

Le bourrage alimentaire (aliments qui se coincent entre les dents) est très fréquent dans la population. Il est dû le plus souvent à des aliments fibreux comme la viande, les fruits, qui restent coincés, lors de la mastication, entre deux dents et forment un « bourrage alimentaire ». En cas d'absence de déblocage des aliments, ceux-ci peuvent créer des inflammations gingivales, caries proximales et/ou de maladies parodontales et sont souvent responsables de la mauvaise haleine.

Autre surprise ! Le saviez-vous ? Lorsqu'un aliment est coincé entre deux dents, 1 personne sur 2 utilise un cure-dents pour essayer de l'éliminer !

L'UFSBD et Pierre Fabre Oral Care soulignent que le cure-dents en bois est à bannir car il favorise le risque de blessures de la gencive et de la joue ainsi que le risque d'infection. Il existe des alternatives comme des bâtonnets interdentaires en silicone protecteur pour déloger les débris alimentaires. Néanmoins ils ne nettoient pas les espaces interdentaires, c'est pourquoi il est recommandé d'utiliser du fil dentaire et / ou des brossettes afin de nettoyer et de retirer la plaque dentaire.

- **Le nettoyage interdentaire : qu'est-ce que c'est ?**

Le brossage des dents permet de nettoyer **uniquement 60% de la surface des dents**. Limité à la brosse à dents, un bon brossage en fréquence et en durée ne suffit pas. En effet, la brosse à dents ne nettoie que les surfaces internes, externes et mordantes des dents. Il faut donc assurer un nettoyage interdentaire efficace et quotidien pour éliminer la plaque dentaire sur les **40% restants**.

Et pourtant 3 personnes interrogées sur 4 pensent que la brosse à dents suffit pour le nettoyage des surfaces dentaires et seulement **13% des sondés** déclarent nettoyer leurs espaces interdentaires au moins une fois par jour conformément aux recommandations de l'UFSBD.

Concernant le nettoyage interdentaire dès le plus jeune âge, seulement **30% (soit 1 répondant sur 3)** pensent qu'il est important de commencer le nettoyage interdentaire dès le plus jeune âge et dès l'apparition des dents de lait et **28%** pensent que ce nettoyage est réservé aux adultes.

Quant aux bains de bouche, moyen le plus cité parmi les répondants de l'enquête pour nettoyer les espace interdentaires, bien qu'ils n'aient pas d'action mécanique permettant d'éliminer la plaque dentaire déposée entre les dents, leur action antiseptique permet de détruire certaines bactéries et de diminuer les signes de l'inflammation gingivale. Ils représentent en cela le complément idéal à l'hygiène bucco-dentaire quotidienne... mais ne peuvent en aucun cas remplacer le passage du fil dentaire et/ou de la brossette.

Ces résultats démontrent le travail majeur d'information et d'éducation qu'il reste à mener sur les adultes, pour eux-mêmes et en tant que parent, pour changer les comportements et minimiser ainsi le risque de caries pour les enfants.

- **Outils adaptés aux espaces interdentaires : Fil dentaire, brossettes interdentaires ou jet dentaire pour le nettoyage entre les dents – Quelles différences ?**

Les résultats démontrent aussi que les Français semblent également méconnaître les instruments efficaces pour réaliser ce nettoyage interdentaire.

Fil dentaire, brossettes interdentaires ou jet dentaire pour le nettoyage entre les dents

Quelles différences ? quelles utilisations ?

ACCESSOIRES	UTILISATIONS
Bâtonnets interdentaires en silicone protecteur	<p>Utilisation avant le brossage pour déloger les résidus alimentaires et lutter contre le bourrage alimentaire uniquement.</p> <p>En pratique : Placer le bâtonnet en silicone entre les dents pour dégager le débris alimentaire</p>
Fil dentaire	<p>Utilisation en amont de chaque brossage pour nettoyer les espaces interdentaires et éliminer la plaque dentaire déposée entre les dents</p> <p>En pratique : Couper 40 cm de fil. L'enrouler autour de l'index. Utiliser les 2 index pour guider le passage du fil en douceur entre les dents avec un mouvement de cisaillement. Plaquer le fil contre la dent et réaliser un mouvement de haut en bas. Puis placer le fil sur l'autre face et répéter ce mouvement (Méthode FIL – UFSBD).</p>
Brossettes interdentaires	<p>Utilisation en amont de chaque brossage, pour des espaces trop larges où le fil serait inefficace pour nettoyer les espaces interdentaires et éliminer la plaque dentaire déposée entre les dents</p> <p>En pratique : Humidifier la brossette et l'insérer délicatement en la tenant légèrement inclinée vers l'avant. Faire un petit mouvement circulaire pour faciliter l'insertion. Effectuer un mouvement de va-et-vient. Bien rincer après usage. Plusieurs tailles de brossettes sont disponibles en fonction de l'espace interdENTAIRE (méthode SET-UFSBD).</p>
Jet dentaire - Hydropulseur	<p>Utilisation pour compléter un brossage et éliminer rapidement les résidus alimentaires et la plaque dentaire entre les dents</p> <p>En pratique : Il peut être utilisé avec un bain de bouche.</p>

En complément d'une action mécanique sur les espaces interdentaires	
Bain de bouche	<p>Utilisation après le brossage des dents et le nettoyage interdentaire pour contribuer à éliminer la plaque dentaire</p> <p>En pratique : les bains de bouche complètent le brossage au quotidien et le nettoyage mécanique des espaces interdentaires, et procurent une haleine fraîche.</p>

Bourrage alimentaire et nettoyage interdentaire Luttons contre les idées reçues !

Le fil dentaire blesse et abîme les gencives ?

Faux ! C'est un excellent outil de nettoyage. L'utilisation du fil dentaire est conseillée pour nettoyer les espaces interdentaires, même les plus étroits, et ce dès le plus jeune âge

L'utilisation du cure-dent en bois est efficace pour enlever les résidus de nourriture ?

Faux ! De plus, il est dangereux ! D'autres accessoires sont plus appropriés et sans danger comme les bâtonnets en silicone protecteur.

Le bain de bouche suffit pour le nettoyage interdentaire ?

Faux ! Pour nettoyer les espaces interdentaires, l'action mécanique est indispensable. Le bain de bouche retire un peu de plaque et, par son action antiseptique, il permet de détruire certaines bactéries et de diminuer les signes de l'inflammation gingivale. Il ne remplace pas l'utilisation de fil ou de brossettes.

Le nettoyage interdentaire est uniquement pour les dents définitives ?

Faux ! L'UFSBD recommande d'utiliser le fil dentaire ou des brossettes dès le plus jeune âge dès que 2 dents de laits se touchent, avant chaque brossage.

Si vous souhaitez interviewer le porte-parole de l'UFSBD
Contact Presse UFSBD : Christine LECOINTE
Tél : 01 44 90 72 84 / christinelecointe@ufsbd.fr

Si vous souhaitez des informations sur Pierre Fabre Oral Care
Contact Presse PFOC : Morgane Longuepee
Tél : 01 49 10 81 60 / morgane.longuepee@pierre-fabre.com