

Comment transmettre les informations sur la santé buccale

compilé par Isabel Carter

Le programme de santé buccale (OHP) au Népal a produit des posters et des fiches illustrées en langue népalaise pour transmettre l'information sur la santé buccale aux professeurs, aux parents et aux enfants. Voici les principaux messages.



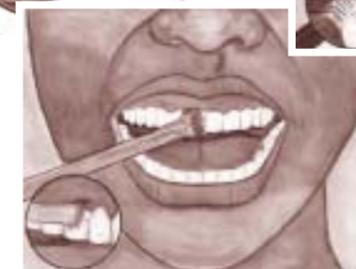
1 Ram et sa famille ont des dents et des gencives propres et en bonne santé. C'est parce qu'ils mangent des aliments nutritifs et se brossent les dents régulièrement.



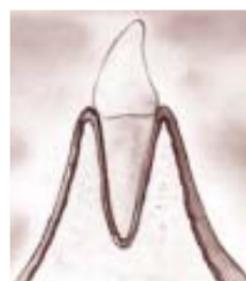
2 Ils mangent de bons produits, y compris des fruits et des légumes, et ils boivent du lait.



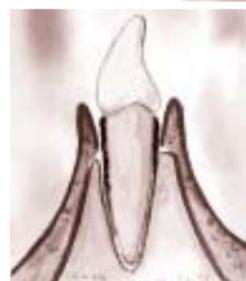
3 Quand leurs enfants sont nés, ils ont été nourris au sein. Le lait maternel est nutritif et fournit une bonne immunité contre les maladies. Il contient également moins de sucre, ce qui est très important pour la santé des dents qui poussent.



4 Ils brossent leurs dents deux fois par jour à l'aide d'une brosse à dents ou d'une brindille (d'azadina généralement). Ils utilisent un dentifrice fluoré qui renforce les dents. Quand ils n'ont pas de dentifrice, ils utilisent un mélange de sel et d'huile alimentaire.

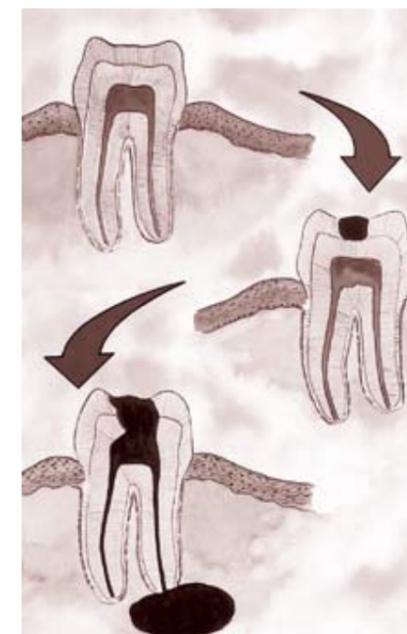


10 Rappelez-vous que les arbres ont besoin de racines et de terre pour les soutenir, et les dents ont elles aussi besoin de bonnes fondations (os et gencives) pour les maintenir. Mangez une nourriture saine et maintenez vos dents et gencives propres afin qu'elles restent saines le plus longtemps possible et jusque dans votre vieillesse.

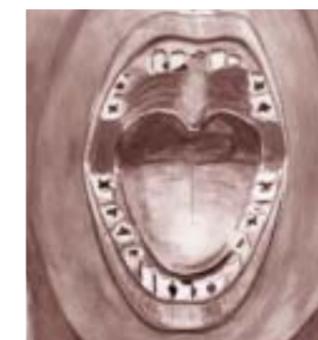


9 Le cancer de la bouche est souvent causé par le fait de consommer régulièrement du pan (bétel) de fumer des cigarettes ou de mastiquer du tabac; en particulier si l'on boit également de l'alcool. Essayer d'en réduire petit à petit la consommation et rincez-vous la bouche abondamment avec de l'eau après en avoir consommé.

8 Sita a un ulcère sur le côté de sa langue depuis plus de deux mois. C'est un signe précurseur de cancer qui peut se produire chez l'homme ou la femme. Détecté très tôt, il peut généralement être soigné.



7 Comment les aliments sucrés abiment-ils nos dents? Chaque matin nous pouvons tous sentir sur nos dents une fine pellicule velue appelée «plaque». Nous nous brossons les dents pour enlever cette plaque composée de bactéries. (Vérifiez si vous avez une plaque sur vos dents en passant l'ongle d'un de vos doigts propres à la base de vos dents.) Ces bactéries mangent le sucre des aliments et produisent un acide qui peut provoquer des caries dans les dents. Plus on mange d'aliments sucrés et plus on augmente les chances de caries dentaires. Si ces caries sont profondes elles atteignent le nerf de la dent, ce qui cause la douleur et fait enfler la bouche et parfois le visage.



6 Si nous regardons l'intérieur de la bouche de Shyam, nous verrons de nombreux trous dans ses dents: c'est la raison pour laquelle il a mal aux dents quand il boit froid ou chaud. Il se brosse rarement les dents car ses gencives saignent.



5 Shyam aime manger des aliments peu sains. Il aime les bonbons, les gâteaux secs ou à la crème, le sucre, les glaces et les sodas. Tout cela n'est pas bon pour la santé et coûte généralement beaucoup plus cher que la nourriture saine. Son visage est enflé d'un côté car une de ses dents a un abcès douloureux (une infection).