

QUESTIONS ?

RÉPONSES

OUI

Si des soins sont nécessaires suite à l'examen de prévention, seront-ils remboursés ?

Nous prenons en charge ces soins à **100 %** (traitement des caries, détartrage, scellement des sillons...) à condition qu'ils soient effectués **dans les 10 mois qui suivent l'examen**. A noter que les traitements d'orthodontie et les prothèses ne sont pas pris en charge dans le cadre de ce dispositif.

OUI

et

NON

La brosse à dents électrique est-elle plus efficace que la manuelle ?

Les méthodes de brossage des dents, manuel et mécanique, ne sont pas « innées » et relèvent d'un apprentissage. Si le brossage est réalisé avec une technique adaptée, les deux types de brosse à dents sont équivalents.

La brosse à dents électrique peut être plus ludique pour les jeunes enfants ayant des difficultés à se brosser les dents et à utiliser une brosse à dents manuelle. Également, elle peut permettre d'accéder à des zones difficiles d'accès.

Pour vérifier l'efficacité du brossage, des colorants révélateurs de plaque dentaire en comprimés à croquer ou liquides peuvent être utilisés. Ils mettent en évidence les zones où la plaque dentaire n'a pas été totalement éliminée et permettent de parfaire le brossage des dents. Renseignez-vous auprès de votre dentiste. Dans tous les cas, les poils de la brosse à dents doivent être souples et la tête d'une taille adaptée à la cavité buccale.

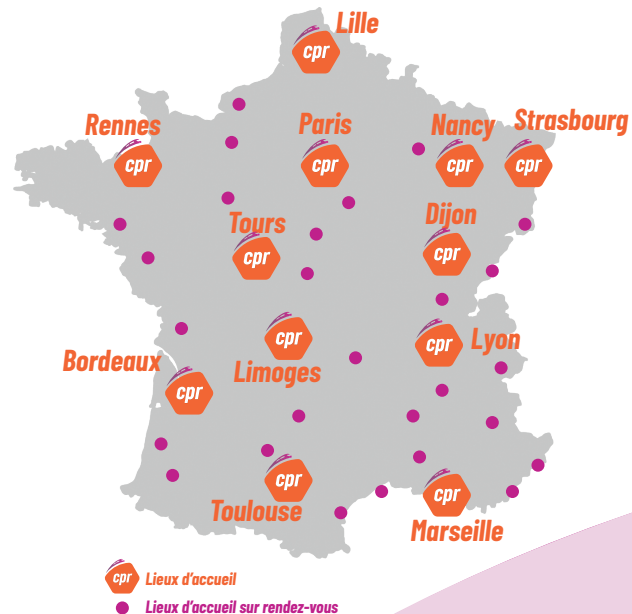
NON

Est-ce que je peux me brosser les dents dans n'importe quel sens ?

La brosse doit toujours aller de la gencive vers la dent (du rose vers le blanc), selon un mouvement méthodique : démarrage par exemple en haut à droite sur la face externe des dents, progression dent après dent, puis répétition des mêmes gestes sur la face interne. Cette opération est ensuite reconduite à la mâchoire inférieure, sans oublier le dessus des dents.

Un réseau de proximité à votre service

Pour être plus proche de vous, le réseau de proximité vous accompagne pour toutes vos opérations avec la CPR.



**J'aime mes dents
J'en prends soin
pour les garder
très longtemps**

Enfants de 9-12-15 ans



Caisse de Prévoyance et de Retraite du Personnel Ferroviaire

www.cprpf.fr

DEP TRA 3342 - 01/24 Crédits photos : iStock



3 âges clés pour aimer ses dents

9 ans

Les dents de lait et les dents permanentes cohabitent et rendent le brossage plus difficile : bonjour les caries !

12 ans

C'est la perte des dernières dents de lait et l'arrivée des secondes molaires définitives qui ont souvent besoin de protection au niveau des sillons.

15 ans

Les dents définitives terminent leur croissance et doivent être bien protégées contre les caries et le tartre.

Bon à savoir

Les problèmes d'alignement des dents définitives sont très fréquents et peuvent nécessiter un **traitement orthodontique**.



Les traitements d'orthodontie sont pris en charge sous réserve d'obtenir l'accord préalable de la CPR et de **commencer les soins avant le 16ème anniversaire de l'enfant**.

N'hésitez pas à demander conseil à votre dentiste.



Nos conseils pour une bonne santé bucco-dentaire

Bien se brosser les dents



Au moins **2 fois par jour**, après le petit-déjeuner et avant de vous coucher pendant au moins **2 minutes**.



Avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré (le fluor renforce l'émail et prévient les caries).

Pensez à changer votre brosse à dents tous les 3 mois ou dès que les poils sont abimés.



N'oubliez pas le fil dentaire et/ou une brossette inter dentaire afin de nettoyer entre les dents, là où ne passe pas la brosse à dents.

Manger sain et équilibré

Pour prévenir l'apparition des caries, il est important de privilégier une alimentation moins riche en sucres et de ne pas grignoter entre les repas. Evitez les boissons sucrées et acides comme les sodas, les boissons énergisantes et autres eaux minérales parfumées qui, si elles sont fréquemment consommées, provoquent des érosions dentaires (usure anormale des dents).

Scellement des sillons, c'est quoi ?

Les molaires définitives qui évoluent entre 6 et 12 ans, présentent des sillons (creux situés sur la surface supérieure des dents) plus ou moins marqués. Ils peuvent constituer des zones à risque carieux difficilement accessibles à la brosse à dents. **Sceller ces sillons, en les comblant par une résine, protège la dent de la carie.** L'intervention est rapide et non douloureuse.



“ **Un contrôle régulier au moins une fois par an chez son dentiste est indispensable. Un suivi régulier doit être mis en place dès le plus jeune âge et tout au long de la vie pour garder des dents et une bouche saine.** ”



Les rendez-vous M'T dents

La CPR invite votre enfant de 9, 12 et 15 ans à un rendez-vous de prévention dentaire qui lui sera proposé tous les 3 ans jusqu'à ses 24 ans.

Pour en bénéficier, vous recevrez un courrier vous invitant à prendre rendez-vous chez le chirurgien-dentiste de votre choix. L'examen devra être réalisé dans les 12 mois. Le jour du rendez-vous, n'oubliez pas votre carte Vitale et le bon de prise en charge joint au courrier.

Lors de la consultation, le dentiste examinera les dents et les gencives de votre enfant. Si besoin, il complètera cet examen par des radios. Il pourra également lui expliquer les bons gestes en matière de brossage, d'hygiène bucco-dentaire et alimentaire.

Cet examen est **pris en charge à 100% par la CPR** et sans avance de frais de votre part.

