

## QUESTIONS RÉPONSES ?

OUI

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

Les soins de suite sont pris en charge à 100 % (traitement des caries, détartrage, scellement des sillons...) à condition qu'ils soient effectués dans les 6 mois qui suivent l'examen. À 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 ?

Le brossage des dents, n'est pas un geste inné, ça s'apprend. Si le brossage est réalisé avec une technique adaptée, les deux types de brosse à dents sont équivalents. 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.



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. Elle peut également permettre d'accéder à des zones difficiles d'accès.

Pour vérifier l'efficacité du brossage, des colorants révélateurs de plaque dentaire peuvent être utilisés. Renseignez-vous auprès de votre chirurgien-dentiste.

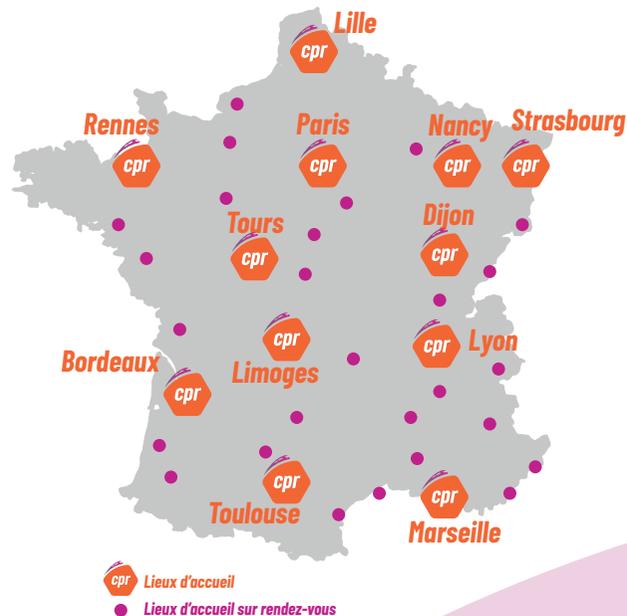
NON

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 8 à 17 ans, tous les ans



Caisse de Prévoyance et de Retraite  
du Personnel Ferroviaire

[www.cprpf.fr](http://www.cprpf.fr)

DEP TRA 3342 - 03/25 Crédits photos : Adobe-Stock



## De 8 à 17 ans, pour aimer ses dents, c'est tous les ans

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 16<sup>ème</sup> anniversaire de l'enfant.** N'hésitez pas à demander conseil à votre chirurgien-dentiste.



cpr

## Nos conseils pour une bonne santé bucco-dentaire

### Bien se brosser les dents



Pendant 2 minutes, au moins 2 fois par jour, après le petit-déjeuner et avant de se coucher.



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

**Sa brosse à dents doit être changée tous les 3 mois ou dès que les poils sont abimés.**



**Ne pas oublier le fil dentaire et/ou une brossette interdentaire afin de nettoyer entre les dents, là où la brosse à dents ne passe pas.**

### Manger sain et équilibré

**Pour éviter les caries, il est important de manger moins de sucre et de ne pas grignoter entre les repas.** Les boissons sucrées et acides comme les sodas et les boissons énergisantes sont à éviter car, consommées trop souvent, elles abîment les 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 chirurgien-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 tous les ans !"

**La CPR invite votre enfant à un rendez-vous de prévention dentaire tous les ans jusqu'à ses 24 ans.**

Pour en bénéficier, vous recevrez une invitation directement dans votre Espace personnel un mois avant l'anniversaire de votre enfant. Si vous n'avez pas d'Espace personnel, vous la recevrez par courrier. Pensez à préciser que vous venez pour un rendez-vous « M'T dents tous les ans ! ». Le jour du rendez-vous, n'oubliez pas votre carte Vitale et votre carte de complémentaire santé, si vous en avez une.

Lors de la consultation, le chirurgien-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 les complémentaires santé sans avance de frais de votre part. Si vous n'avez pas de complémentaire santé, ce rendez-vous sera pris en charge à 100 % par la CPR.