

## Les fiches conseils de l'UFSBD



J'exerce un métier « de bouche » avec  
risques pour ma santé bucco-dentaire ! Je  
suis boulanger, pâtissier, cuisinier, ...

### Mon profil

Les métiers dits « de bouche » : les boulangers, les pâtisseries, les chocolatiers, les confiseurs, les cuisiniers, les traiteurs ainsi que leurs apprentis constituent des métiers à risque sur le plan bucco-dentaire.

On parle spécifiquement de carie du boulanger-pâtissier située typiquement au niveau du collet des dents. Ces professions nécessitent une attention particulière d'hygiène de vie, des contrôles et des recommandations spécifiques.

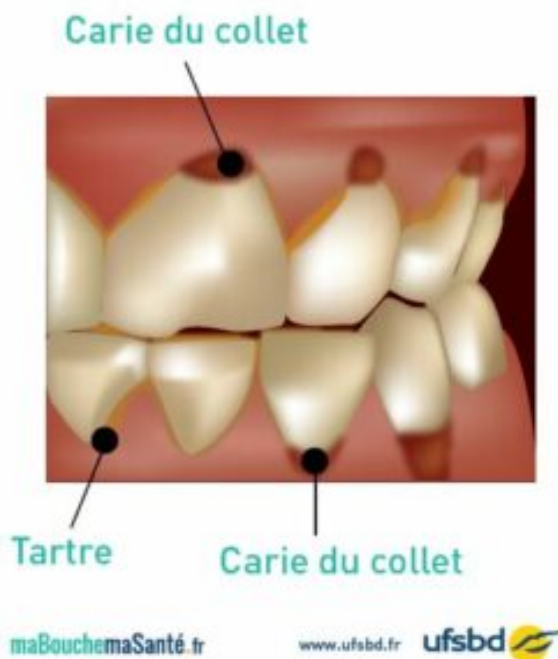


ET EN COMPLÉMENT

Pour aller plus loin

## Les métiers de bouche sont plus exposés à la carie et l'érosion dentaire en raison de plusieurs facteurs liés à leur métier :

1. Exposition aux sucres : travailler régulièrement avec des ingrédients sucrés tels que le sucré, les farines, le miel, le sirop et le chocolat augmentent le risque carieux. Goûter les préparations ou inhaler les vapeurs issues de la cuisson ou des poussières de sucres génèrent « une nourriture » aux bactéries présentes dans la bouche, ce qui entraîne la formation d'acides qui attaquent l'émail des dents et peuvent causer des caries.
2. Consommation fréquente de collations : Avec les horaires décalés, il est peut-être tentant de grignoter des produits sucrés tout au long de la journée. La fréquence de consommation de collations sucrées augmente le risque de carie dentaire, car les dents sont exposées de manière répétée aux sucres.
3. Contact avec des ingrédients acides : Certains ingrédients tels que les sodas les agrumes, les fruits acides ou les levures, peuvent être acides et provoquer une érosion de l'émail dentaire. L'érosion de l'émail rend les dents plus vulnérables aux caries.
4. Manque de temps pour une hygiène bucco-dentaire adéquate : En raison des exigences du métier avec des horaires chargés et un accès limité aux installations de brossage des dents pendant les heures de travail, il est parfois difficile de maintenir une bonne routine d'hygiène bucco-dentaires.
5. Inhalation de farines : Des particules de farine peuvent se déposer sur les dents et les gencives. Si ces particules ne sont pas éliminées correctement, elles peuvent favoriser la croissance des bactéries et contribuer à la formation de plaque dentaire, ce qui peut entraîner des problèmes de santé bucco-dentaire.



#### Nos recommandations dans votre cas

1. Brossage régulier des dents : Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour, matin et soir, pendant deux minutes et à la fin de la journée de travail. Utilisez une brosse à dents à poils souples et une pâte dentifrice fluorée.
2. Utilisation du fil dentaire et ou des brossettes interdentaires : Il est important de nettoyer aussi les espaces interdentaires avec du fil dentaire ou des brossettes adaptées à la largeur de l'espace au moins une fois par jour pour éliminer les résidus alimentaires et la plaque dentaire entre les dents.
3. Rince-bouche antibactérien : Utilisez un rince-bouche antibactérien recommandé par votre dentiste pour réduire la plaque dentaire et les bactéries dans la bouche. À défaut on peut se rincer la bouche avec de l'eau ou mâcher un chewing-gum sans sucres pendant au moins 20 minutes.
4. Visites régulières chez le dentiste au moins une fois par an en précisant bien votre métier.
5. Protégez vos dents des attaques acides des sodas et jus de fruits en utilisant une paille qui limitent les contacts directs avec les dents.
6. Limitez la consommation de sucré : Essayez de limiter votre consommation de sucré, évitez les grignotages constants et ne goutez pas les préparations sucrées plus que nécessaire.
7. Hydratation adéquate : Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour maintenir une production de salive suffisante. La salive aide à neutraliser les acides produits par les bactéries et protège vos dents contre les caries.
8. Alimentation équilibrée : Maintenez une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et produits laitiers. Ces aliments fournissent les nutriments nécessaires pour une bonne santé bucco-dentaire.
9. Protégez-vous des contaminants : Portez des masques chirurgicaux au travail.

En suivant ces recommandations, vous contribuerez à maintenir une bonne santé bucco-dentaire malgré les défis spécifiques liés à votre métier. N'oubliez pas que des visites régulières chez le dentiste sont essentielles pour un suivi approprié de votre santé bucco-dentaire.

