

Les Dents, les gencives et la bouche

Le Soin des dents et des gencives

Le bon soin des dents et des gencives est très important, car :

- nous avons besoin de dents fortes et saines pour bien mâcher et digérer les aliments ;
- une bonne hygiène de la bouche nous protège des caries (trous dans les dents) douloureuses et des problèmes de gencives ;
- les dents gâtées par manque d'hygiène peuvent causer des infections graves qui attaquent tout l'organisme.

Pour maintenir les dents et les gencives en bonne santé :

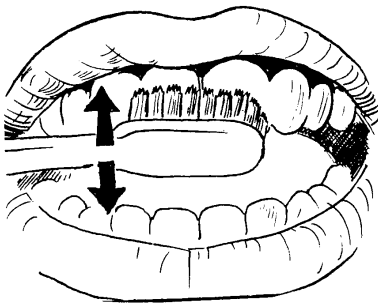
1. **Évitez les sucreries.** Les bonbons (canne à sucre, gâteaux, thé ou café sucré, sodas sucrés) abîment rapidement les dents.

Ne donnez pas aux enfants l'habitude des bonbons. C'est leur santé qui en souffrira.

2. **Brossez-vous bien les dents tous les jours** – et tout de suite après avoir mangé des sucreries. Commencez à broser les dents de vos enfants dès leur apparition. Plus tard, apprenez-leur à se broser les dents tout seuls, et vérifiez s'ils le font correctement.



Cet enfant aime le goût du sucre – mais bientôt il n'aura plus de dents.



Brossez-vous les dents de haut en bas et de bas en haut comme l'indique le dessin, et pas seulement d'un côté à l'autre.

Bien brossez l'avant, l'arrière, le haut et le bas de chaque dent.

3. Dans les régions où il n'y a pas assez de fluor naturel dans l'eau et les aliments, les gens peuvent éliminer une cause de caries en ajoutant du fluor à l'eau de boisson, ou directement sur les dents. Dans certains programmes de santé, on applique du fluor sur les dents des enfants 1 ou 2 fois par an. Notez que la plupart des aliments venus de la mer contiennent une grande quantité de fluor.

Attention ! Au-delà d'une petite quantité, le fluor avalé devient un poison. Servez-vous-en prudemment, et gardez-le dans un endroit que les enfants ne peuvent pas atteindre. Avant d'ajouter du fluor à l'eau de boisson, essayez de faire analyser l'eau pour savoir quelle quantité de fluor sera nécessaire.

Jinw, jintaraw ani dakɔnɔna

Sigida

17

Jinw ni jintaraw tangacogo

Jinw ni jintaraw tangacogo nafa ka bon kosebe barisa:

- Jin numanw de be se ka dumuniw jimi ka nugu walasa ka u yelemā diya.
- O be jinw tanga sɔkɔli, funu ni ne tali ma.
- Ni saniyabaliya kera sababu ye ka jinw tije, o be se ka laban jindimi juguma ma fo ka se farikolo tɔ ma.

Walasa jinw ni jintaraw numan ka to:

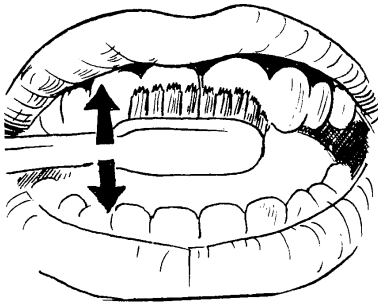
1. Aw be fentimimanw dunkojugu dabila.

Fentimimanw (timikala, bɔnbɔn, bisiki, te walima kafe sukaroma, minfen sukaroma (timimanw), olu be jinw tije.

Aw kana denmisenw deli bɔnbɔn dun na.

O de be u jinw tanga jindimi ma.

- ### 2. Aw ka kan ka aw da ko don o don sango ni aw ye sukaromafen dun.
- Ni aw denw ye jin bɔ dɔrɔn, aw be u da koli damine. O kɔ, aw be sɔrɔ ka u yere dege da kocogo la u yere ye, ani ka u kɔlɔsi ni u beka a ke ka je.



Aw be jin jɔsi ka jigini ka ye le i n'a fo a be ja in na cogo min, a te jɔsi ka taa kere ni kere la.

Aw be jinw kɔ ni u je tereke ka je.



Ni den in be fentimimanw dun kojugu, sɔkɔni a jin be be bena tije.

- ### 3. Ni filiyɔri (fluorure) man ca sigida min ji ni a dumuniw na, ni aw ye o dɔ ke minniji la walima jin yere la, o be jin ka keneya sinsin. Keneyabaarayɔrɔ dɔw be filiyɔri ke denmisenw jin na sije 1 walima sije 2 san kɔnɔ. Ani fana, dumuni minnu be bɔ kɔkɔji la, filiyɔri caman be olu fanba la.

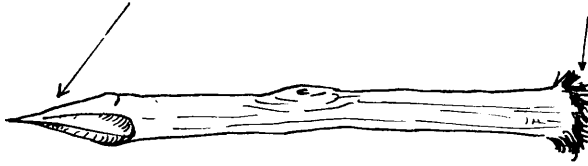
Aw ye aw hakili to nin na: filiyɔri be ke pɔsɔnni ye ni a cayara ka teme a hake kan. Aw be a ke ni hakili ye ani ka a mabɔ denmisenw na. Sani aw ka filiyɔri ke aw ka minniji la, aw be ji segesege ka a dɔn filiyɔri hake min ka kan ka ke a la.

4. Ne donnez pas le biberon aux enfants plus âgés. En tétant continuellement le biberon, l'enfant a les dents qui baignent longtemps dans un liquide sucré, ce qui l'expose trop tôt à la carie (il vaudrait mieux ne pas du tout lui donner le biberon, voir p. 410).

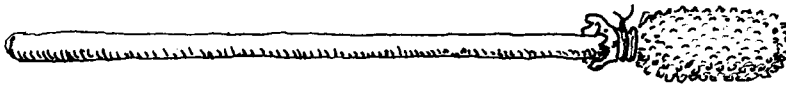
La Brosse à dents n'est pas nécessaire

Prenez un petit bâton de bois (par exemple une branchette de margousier, neem, ou d'eucalyptus), puis :

- taillez-en un bout en pointe qui nettoiera entre les dents ;
- et mâchez l'autre bout, dont les fibres serviront de brosse ;



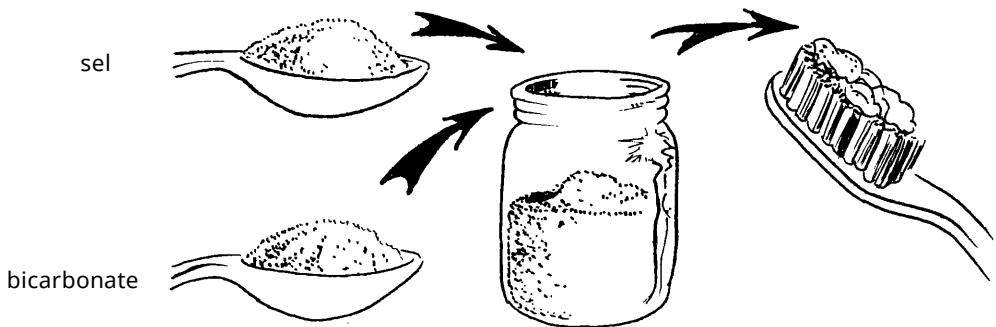
- ou enroulez un petit morceau de serviette rugueuse (avec des petites pointes dures) autour du bout d'un bâton ou de votre doigt, et utilisez-le comme une brosse à dents.



morceau de serviette rugueuse

La Pâte Dentifrice n'est pas nécessaire

L'eau seule suffit, si vous frottez bien. C'est surtout de frotter les dents et les gencives avec un objet souple mais un peu rugueux, qui les nettoie. Certaines personnes frottent du charbon en poudre ou du sel sur leurs dents. Vous pouvez aussi préparer votre propre pâte dentifrice en mélangeant une part de bicarbonate et une part de sel. Versez cette poudre sur la brosse ou le bâton que vous aurez d'abord mouillés, pour que la poudre y colle.



Si une dent a déjà une carie (un trou résultant de la destruction des matières qui forment la dent)

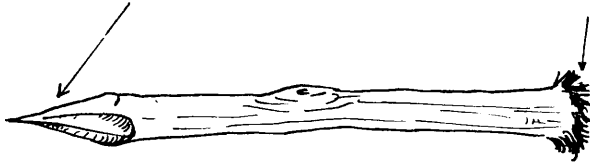
Pour éviter que la douleur augmente ou qu'un abcès se forme, ne mangez pas de sucreries, et lavez-vous les dents après chaque repas.

4. **Aw kana denkorobaw ladumuni kosɛɛ ni biberɔn ye.** Ni den ka dumuni dun cayara **biberɔn na**, o be jitimiman sigi a jiw konɔ min be ke sababu ye ka u toli jooa. (An yere man kan ka den balo ni **biberɔn** ye abada. Aw ye seben je 410 laje).

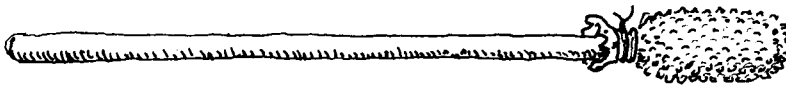
An diyagoyalen tɛ ka an da ko ni jinkobɔrsi ye

Aw be se ka jiribolominsenni dɔw tige i n'a fɔ sumayajirinibolo, namabolo,

- Aw be o tige ka ke gese ye,
- Aw be o jimi ka a fu bɔ min be ke ka jiw tereke.



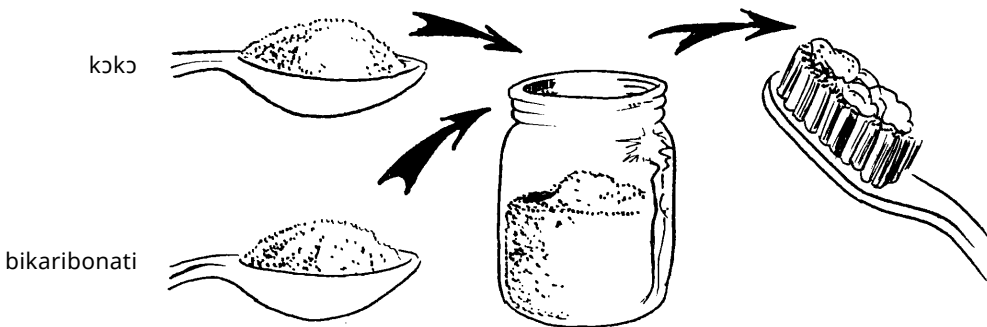
- walima aw be kalamani dɔ tige ka finimuguni meleke o kun kelen na walima ka a meleke aw bolokɔni na, ka o ke ka aw jiw tereke.



Finimuguni melekelen don kalamani na

Waajibi tɛ aw ka dakosafine san

Ji dɔron be wasake ni aw ye a tereke ka je. Ka jiw ni jintara tereke ni fen magaman ye min kolo ka gelen dɔɔni, o be se ka jiw saniya. Mɔgɔ dɔw be u jiw tereke ni finfin ye walima kɔkɔ. Aw be bikaribonati dɔɔni (*bicarbonate*) ni kɔkɔ dɔɔni jagami ka o mugu da jinkobɔrsi la walima gese la, ka o jigin ji la walasa u ka to bɔrsi walima gese la.



Ni jindimi be mɔgɔ la ka ban:

Walasa ka jiw tanga dimi ni ne tali ma, aw be sukaromafen dunni nemeneme ani ka da koli matarafa dumuniw kɔfe.

Si c'est possible, consultez une dentiste sans tarder. Si vous le faites assez tôt, le soignant pourra nettoyer et boucher le trou de la dent avec un matériau spécial, et la dent sera sauvée.



Quand vous avez une dent cariée, n'attendez pas qu'elle fasse très mal. Faites-la tout de suite boucher par une dentiste.

Abcès et maux de dents

Pour calmer la douleur :

- Nettoyez bien le trou de la dent malade en enlevant tous les petits morceaux de nourriture. Puis rincez-vous bien la bouche avec de l'eau bouillie tiède et salée.
- Prenez un antidouleur comme de l'aspirine. Voir aussi les remèdes traditionnels, p. 54.
- Si l'infection de la dent est très avancée (enflure, pus, ganglions lymphatiques gonflés et sensibles), prenez un antibiotique, de préférence des comprimés de pénicilline, d'amoxicilline, ou d'ampicilline (p. 522, 526). Les personnes qui sont allergiques aux antibiotiques de la famille de la pénicilline peuvent prendre de l'érythromycine (p. 528).

Si la douleur et l'enflure ne disparaissent pas, ou reviennent continuellement, la dent devra sans doute être arrachée.

Soignez les abcès sans attendre, pour éviter que l'infection se répande dans le corps.



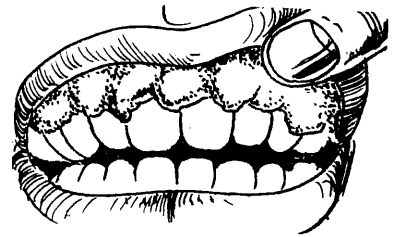
Un mal de dents résulte quand une cavité est infectée.

Un abcès se produit lorsque l'infection atteint l'extrémité d'une racine et forme une poche de pus.

Infection des gencives (pyorrhée)

Si les gencives sont enflammées (rouges et gonflées), douloureuses, et saignent souvent, 2 causes sont possibles :

1. les dents et les gencives ne sont pas assez bien ou pas assez souvent nettoyées ;
2. la personne a une mauvaise alimentation.



Prévention et traitement

- Brossez-vous soigneusement les dents après chaque repas, et enlevez les restes de nourriture coincés entre les dents.
- Si possible, grattez la croûte jaune (le tartre) qui se forme à l'endroit où les dents rencontrent la gencive. De plus, nettoyez régulièrement **la ligne des gencives** (entre la gencive et la dent) en passant une ficelle très fine et solide (ou un fil dentaire) entre les dents. Le passage du fil causera beaucoup de saignement au début. Mais bientôt vos gencives deviendront plus saines, et saigneront moins. Rincez-vous la bouche avec de l'eau salée et du bicarbonate.

Ni aw be se, aw be aw teliya ka taa jinfurakela fe yen joona. Tuma daw la ni aw konna a furakeli ma, jinfurakela be se ka a nogo labo ani ka a datugu min be a to a be mako je tuguni san caman.



Ni wo be aw jin na, aw kana sigi fo a dimi ka juguya kosebe. Aw ye taa jinfurakela do fe yen min be a datugu o nogni bee la.

Ne jin na ani jindimi

Walasa ka a dimi mada:

- Aw be dumuni tow ni nogo labo jindimito wo kono ka a saniya ka je. O ko, aw be aw da ko ka je ni jiwokolen ye, bikaribonati ni koko be min na.
- Aw be dimimadafura do ta i n'a fo aspirini (*aspirine*). Aw ye a farafinfurakecogo fana laje seben je 54 la.
- Walasa ka jindimi jugumanba kele (ni a fununen don, ne be a la, ka genegene bila mogo la), aw be banakisefagalan ta, kerengerennya la penisilini (*penicilline*), amokisisilini (*amoxicilline*) walima anpisilini (*ampicilline*) (aw ye seben je 522 ni 526 laje). Mogo minnu fari te son penisilini ni a bokonw na, olu be se ka eritoromisini ta (*erythromycine*) (aw ye seben je 528 laje).



Ni ne be jinwo kono, a dimi be wuli.

Ni bana sera jigili ma, a yoko be fununa, ka ne ta.

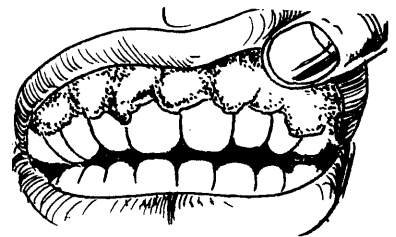
Ni bana sera jinlili ma, jin be ne ta.

Aw ye u furake joona walasa bana kana fari fan werew mine.

Jintaradimi

Ni jintaraw bosilen don, u be mogo dimi, u jolibo ka teli, kun 2 be o la:

1. Da saniyabaliya.
2. Dumuni nafama dunbaliya.



Jinw lakanacogo ni u furakecogo:

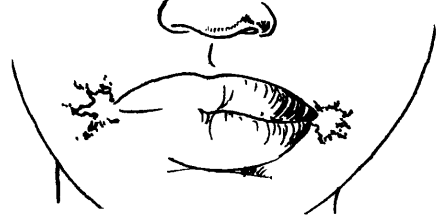
- Aw be aw da ko ka je dumuni bee kofe, ani ka dumuni tow labo jinw ni joko ce.
- Ni aw be se, aw be aw jija ka nogo finmanw woko ka bo jinjuw la. Aw be se ka jinw ni joko ce saniya ni gaari ye. A damine na joli caman be bo, nka kofe jintaraw be keneya ani caman be bo jolibo la. Aw be to ka aw da ko ni ji kokoma ye, bikaribonati be min na.

- Mangez des aliments riches en protéines et en vitamines, surtout de la viande, des œufs, des haricots secs, des légumes vert foncé, et des fruits comme les oranges, les citrons, et les tomates (voir chapitre 11). Évitez les aliments sucrés, collants, et fibreux, qui se coincent entre les dents.

Remarque : Parfois, certains médicaments contre l'épilepsie, comme la phénytoïne, causent une inflammation et un gonflement des gencives. Dans ce cas, consultez un soignant et voyez s'il vous serait possible de prendre un médicament différent.

Plaies ou petites déchirures aux coins de la bouche

Chez les enfants, la présence de minces plaies aux coins de la bouche signale généralement une malnutrition (p. 451). Les enfants qui présentent ce signe doivent manger des aliments riches en vitamines et en protéines comme le lait, la viande, le poisson, des noix, des œufs, des fruits, et des légumes verts.



Parfois, ces plaies sont la marque d'une infection (perlèche infectieuse). Désinfectez les plaies à l'alcool iodé, ou appliquez-y une pommade antibiotique (par exemple l'auréomycine) 2 à 3 fois par jour. Chez les adultes, ces plaies peuvent indiquer une syphilis.

Taches ou points blancs dans la bouche



La langue est recouverte d'une couche blanche. L'apparition d'une couche blanche ou un peu jaune sur la langue et le palais (le "plafond" de la bouche) peut signaler plusieurs maladies, et est souvent accompagnée de fièvre. Il ne s'agit de rien de grave, mais rincez-vous la bouche 3 ou 4 fois par jour avec un mélange d'eau tiède, de sel, et de bicarbonate de soude.

Des petits points blancs, semblables à des grains de sel, dans la bouche d'un enfant, et qui accompagnent une fièvre, pourraient annoncer une rougeole (p. 462).

Le muguet. Le muguet prend la forme de plaques ou de taches blanches dans la bouche et sur la langue, qui rappellent le lait caillé. Ces taches sont causées par une infection à champignons (la candidose). On les voit souvent chez les nouveau-nés, les personnes infectées à VIH, ou celles qui prennent certains antibiotiques, comme la tétracycline ou l'ampicilline.

Sauf s'il est très important de continuer le traitement antibiotique, arrêtez de prendre ce médicament. Prenez plutôt de la nystatine (p. 555), ou recouvrez l'intérieur de la bouche de **violet de gentiane** (p. 552), ou d'eau mélangée avec du bicarbonate de soude. Manger des yaourts peut aussi aider à éliminer l'infection. Dans les cas les plus sérieux, ou si le muguet se déplace vers la gorge et rend difficile à avaler, consultez un soignant. Il sera peut-être nécessaire d'employer un remède plus puissant.

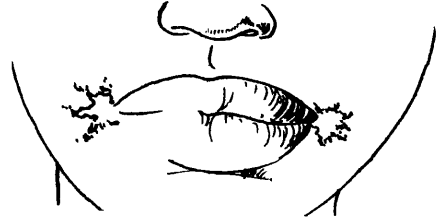


- Aw be to ka dumuni nafama ni witaliminaw dun, kerɛnkerɛnnya la sogo, shefan, sho, nakɔfenkenew, jiridenw: lenburuba, lenburukumuni, tomati (aw ye sigida 10 nan laje). Aw be aw yere kolɔsi dumuni sukaromaw la, dumuni nagama ni fuma dɔw, minnu be balan ninw ni jɔɔɔn ce.

Aw ye aw janto nin na: Tuma dɔw la, binnibanafuraw be pintaraw funu. O la, aw ka kan ka dɔɔɔɔɔɔ dɔ ka deme jini walasa ka fura keta falen.

Dawolodimi, dakudimi

Nin bana kɔfɔlen ka teli ka ye denmisɛnw de la ka caya. Balodese taamasijɛw dɔ don (aw ye seben jɛ 192 laje), kerɛnkerɛnnya la witalimini ntanya fari la, o la aw ka kan ka to ka dumuni nafama dɔw dun i n'a fɔ kɔɔɔ, sogo, jɛge, fenkisemaw, shefan, jiriden ani nakɔfenkene.



Tuma dɔw la, joli be bɔ daku fila la, o la, aw be joliw furake ni alikɔli iyode (*alcool iodé*) ye walima aw be banakisefagatulu mu u la i n'a fɔ oreyomisini (*auréomycine*) sijɛ 2 walima sijɛ 3 tile kɔɔɔ. Nin bana in be se ka ke dana taamasijɛ ye mɔɔkɔɔɔɔbaw la.

Nɔ walima tomi jɛmanw dakɔɔna na



Nin nen ye fara jɛman da: bana dɔw be yen, farigan be minnu senkɔɔ, olu be nen ni nagalo mine ka u je. Hali ni o te kojugu ye, aw ka kan ka aw da ko sijɛ 3 walima sijɛ 4 tile kɔɔɔ ni ji wɔkɔkɔlen kɔkɔma ye, bikaribonati be min na.

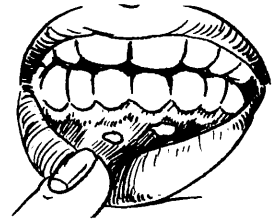
Ni nin kɔkɔ jɛman be den da kɔkɔ ka farigan ke a senkɔɔ, o be jɔni taamasijɛ fɔlɔw kɔfɔ (aw ye seben jɛ 462 laje).

Nɔ jɛmanw: Ni nɔ jɛmanw be dakɔɔna na, nen kan ani nagalo la, o ye bugunbana dɔ taamasijɛ ye min be wele tubabukan na ko *moniliose* walima *muguet*. A be nɔw bila mɔkɔ dɔw dakɔɔna na i n'a fɔ den, sidabanatɔ, walima mɔkɔ minnu beka banakisefagalanw ta, anpisilini walima tetarasikilini ni a bɔɔɔnw.

Ni aw ma dese, aw be o banakisefagalan tali jɔ. Aw be aw da ko ni furabilenni (*violet de gentiane*, seben jɛ 552 laje) ye walima ni ji ye, bikaribonati be min na. Den min ka nin bana in ka jugu, aw be nisitatini (*nystatine*) di o ma (aw ye seben jɛ 551 laje). Nɔɔkumu minni fana jɔda ka bon nin bana in furakeli la. Ni bana in ka jugu kosebe walima ni bugun sera ngɔɔɔ na min be dumuni kununi geleya, aw be keneyabaarakela dɔ ka deme jini. O bana ka kan ka furake ni fura jɛnama ye.



Aphtes. Ce sont de petites taches blanches arrondies, douloureuses, qui se montrent sur la face intérieure des lèvres ou dans la bouche. Elles peuvent apparaître à la suite d'une fièvre ou d'une accumulation de soucis (stress). Elles peuvent durer d'une à trois semaines, puis disparaître. Rincez la bouche avec de l'eau salée. Les antibiotiques sont inutiles.

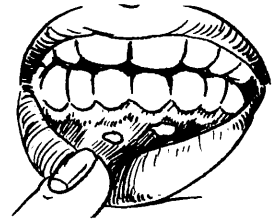


Boutons de fièvre

De petites cloques douloureuses causées par un virus de l'herpès peuvent apparaître sur les lèvres (ou sur parties génitales) à la suite d'une fièvre ou à cause du stress. Les cloques éclatent et forment des croûtes, puis guérissent au bout de 1 ou 2 semaines. Vous pouvez poser un glaçon dessus pendant quelques minutes et plusieurs fois par jour, pour accélérer leur guérison. Ou passez-les à l'alun, au camphre, ou au jus d'une plante amère. L'acyclovir (p. 557) permettra de diminuer la douleur due à ces boutons. Vous trouverez des renseignements sur l'herpès génital à la page 372.

Le livre *Là où il n'y a pas de dentiste* publié par Hesperian, y compris sous forme électronique (<https://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-french>), fournit des informations détaillées sur les façons de protéger la santé des dents et des gencives. Le livre est aussi publié par ENDA en Afrique de l'ouest.

Joli basigilenw da kɔɔ: Tomi jemanniw ninnu be bɔ mɔɔɔ dakɔɔna na, dakuw la, dimi be minnu na, ni mura walima farigan be a tigi la. U be tunu tile damadɔ kɔɛ. Aw be aw da ko ni ji ye, bikaribonati be min na ani ka aw da kucukucu ni ji suma ye walima ni bile de metileniji ye (*bleu de méthylène*). Banakisefagalan jɔda tɛ nin bana in furakeli la.



Sufɛfarigan

Joli fitini minnu be bɔ mɔɔɔ dawolow la walima mɔɔɔ dogoyɔɔw la ni dimi be u la ani ni u be ci ka kɛ jolifɔn ye, olu be bɔ farigan walima jatigeko dɔ tɛmenen kɔ; bana don min sababu ye kaba (wololabana) ye. U be keneya dɔɔkɔkun 1 walima dɔɔkɔkun 2 kɔɛ. Ni aw be gilasi da u la siɲɛ caman tile kɔɔ, o be a to u ka keneya jooana. Ni aw ye fuganmugu da u kan walima kanfiriye ɲɛji walima jirikuna dɔ ɲɛji tonni u kan, o be u keneya diya. Ni aw ye asikulowiri (*acyclovir* seben ɲɛ [557](#)) ta, o be dɔ bɔ a dimi na. Walasa ka funnafoni caman sɔɔ mɔɔɔ dogoyɔɔlabana kan, aw ye seben ɲɛ [372](#) laje.

Walasa ka funnafoni caman sɔɔ ɲin ni ɲintara furakɛcogo kan, aw ye gafe laje min tɔɔɔ tubabukan na ko *Là où il n'y a pas de dentiste* bamanankan na ko *ɲin furakɛla tɛ sigida min na*, a be sɔɔ ENDA mɔɔɔw bolo.