

Santé dentaire pour tous



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Les dents, c'est important !



Votre mission : conserver des dents saines le plus longtemps possible. La santé de votre bouche a une influence sur votre alimentation, votre digestion, votre cœur et votre santé en général.

Vos armes : une bonne hygiène bucco-dentaire et des visites préventives chez le dentiste.

Conseils pour des dents en bonne santé

► Pour tous



Rendez visite à votre dentiste 1 à 2 fois par an, même sans problème particulier. C'est la visite préventive.



Brossez-vous les dents tous les jours, le matin et le soir, après les repas, durant minimum 2 minutes (3 minutes c'est encore mieux).



Utilisez une brossette interdentaire ou du fil dentaire pour bien nettoyer les espaces entre les dents.



Mangez équilibré ! Evitez les grignotages entre les repas et après le repas du soir. Mangez au maximum cinq fois par jour. L'émail dentaire a besoin de temps et de repos pour se reconstituer. L'eau est la seule boisson indispensable. Evitez les sodas, très riches en sucres et en acides.



L'alcool, le tabac et le cannabis sont très agressifs pour les gencives et les dents, ils augmentent les risques d'infection et d'inflammation.

► Pour les enfants



Rendez visite à votre dentiste 2 fois par an à partir de 2 ans.



Brossez les dents de votre bébé dès que celles-ci apparaissent, avec un dentifrice fluoré adapté à son âge.



Apprenez à votre enfant à se brosser les dents tous les jours, le matin et le soir, après les repas, durant minimum 2 minutes (3 minutes c'est encore mieux). C'est facile, c'est le temps d'une chanson !



Aidez votre enfant à arrêter progressivement de sucer son pouce ou la tétine (vers 2 ans et demi, au plus tard 3 ans).



Apprenez à votre enfant à respirer par le nez, et pas par la bouche. Demandez conseil à votre dentiste.

Pourquoi se brosser les dents ?

La plaque dentaire est un dépôt qui se forme à la surface des dents. Il est constitué de bactéries, de salive et de restes d'aliments.

Le brossage des dents régulier élimine la plus grande partie de la plaque dentaire.

La plaque dentaire se transforme peu à peu en tartre. Vos dents deviennent jaunes et ternes.

Sans soin, vous risquez une inflammation des gencives (= gingivite), pouvant aller jusqu'à l'os qui supporte la dent (= parodontite).

Pour un brossage des dents efficace

- ▶ Choisissez une brosse à dents souple ou medium, d'une taille adaptée à votre bouche.
- ▶ Changez de brosse à dents tous les 3 mois, ou avant si les poils sont abimés.
- ▶ Choisissez un dentifrice fluoré. Le fluor renforce l'émail des dents et les rend plus résistantes. N'utilisez pas de dentifrices spéciaux (ceux qui promettent des dents plus blanches, une meilleure haleine, ou une meilleure protection des gencives...). Ils sont plus chers et ne sont utiles que dans certains cas. Suivez toujours les conseils de votre dentiste.
- ▶ L'important, ce n'est pas le dentifrice mais la façon de se brosser les dents.
- ▶ Une brosse à dents électrique n'est pas indispensable pour un brossage efficace. Mais si vous en utilisez une, veillez à ce qu'elle soit toujours rechargée au maximum.

Demandez conseil à votre dentiste.

Les soins dentaires pour les moins de 18 ans

Il est conseillé aux enfants de voir le dentiste 2 fois par an à partir de l'âge de 3 ans. Le dentiste surveille le bon développement de la mâchoire et des dents, donne des conseils d'hygiène bucco-dentaire et soigne les caries.

Quels remboursements ?

La visite et les soins habituels, sauf l'orthodontie, sont **entièrement remboursés pour tous les enfants jusqu'au 18^e anniversaire**. Vous payez le prix total de la consultation au dentiste et vous vous faites rembourser par votre mutualité sur base de l'attestation de soins (papier ou envoyée directement à la mutualité sous format électronique).

? Ceci est valable **chez les dentistes conventionnés**, c'est-à-dire ceux qui appliquent les tarifs de la convention passée entre les dentistes et les mutualités et qui ne font pas payer de supplément (sauf exceptions précisées dans la convention).

Le tiers payant

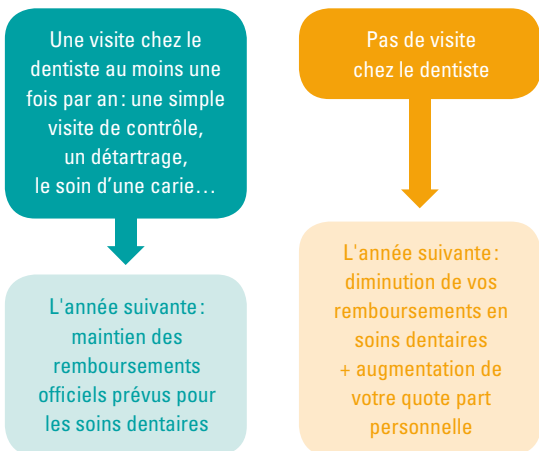
Vous pouvez demander au dentiste de pratiquer le régime du tiers payant **pour les jeunes jusqu'au 18^e anniversaire** : vous ne payez rien au dentiste et ce dernier demande le paiement directement à la mutualité.



Le dentiste n'est pas obligé d'appliquer le régime du tiers payant, mais s'il l'applique, il doit respecter les tarifs de la convention.

Le trajet de soins buccaux

Si vous avez plus de 18 ans, ce trajet de soins préventifs vous concerne !



Dans tous les cas, jouez la prévention et bénéficiez d'un meilleur remboursement.

- ▶ A tout âge, rendez visite à votre dentiste au minimum une fois par an.
- ▶ Lors de cet examen buccal annuel, le dentiste vérifiera la bonne santé de vos dents et de vos gencives, et s'assurera que vous n'avez pas de carie, même à un stade débutant.
- ▶ Le dentiste surveillera également le développement du tartre et proposera éventuellement un détartrage.
- ▶ Le dentiste vous donnera aussi des conseils préventifs, par exemple sur le brossage, le type de brosse à dents ou de dentifrice le mieux adapté pour vous, ou encore en matière de tabagisme.

Alors, si vous n'êtes pas encore allé chez le dentiste cette année, prenez rendez-vous sans tarder !

Votre dentiste, conventionné ou pas ?

En général, tous les 2 ans, un accord est signé entre les dentistes et les mutualités. Cela veut dire que les dentistes qui adhèrent à cet accord s'engagent à respecter les tarifs convenus. On dit alors qu'ils sont conventionnés.

Si votre dentiste est conventionné, il appliquera les tarifs repris sur notre site mc.be/services-en-ligne.

S'il n'est pas conventionné, il peut fixer librement ses prix. Il pourra vous compter un supplément, qui sera donc entièrement à votre charge.

Certains dentistes sont partiellement conventionnés, cela veut dire qu'ils sont conventionnés durant certaines heures, mais qu'ils fixent leurs prix librement pour le reste du temps.
Renseignez-vous bien !

Consultez nos pages mc.be/prestataires.



Remboursement et quote-part personnelle



LE MONTANT PAYÉ
À VOTRE DENTISTE
POUR UNE VISITE,
UN SOIN



LE REMBOURSEMENT
DE VOTRE MUTUALITÉ

C'est le
tarif officiel
remboursé par
votre mutualité



LE MONTANT
À VOTRE CHARGE APRÈS
LE REMBOURSEMENT
EST COMPOSÉ DE

votre quote-part
personnelle
(= ticket
modérateur)

suppléments
éventuels
demandés par
votre dentiste
(par rapport
au tarif officiel)

L'orthodontie avant 15 ans

Si votre dentiste constate une mauvaise position des dents chez votre enfant, il peut vous conseiller de consulter un dentiste spécialiste, appelé orthodontiste.

On appelle **'traitement de première intention'** celui qui commence avant 9 ans, et **'traitement classique'** celui qui commence avant le 15^e anniversaire. Les deux sont remboursables par votre mutualité, selon des conditions précises.

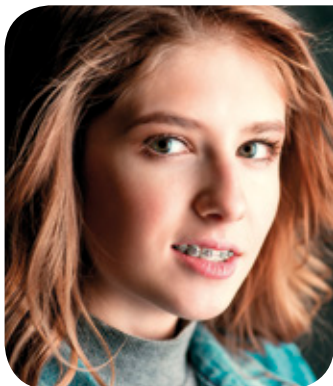
Démarrer un traitement orthodontique est une décision importante car vous vous engagez sur un coût et une durée de traitement. Posez toutes les questions à votre dentiste et demandez un devis précis.

Consultez notre site mc.be/checklist-orthodontie.

En pratique

- ▶ Avertissez le médecin-conseil de votre mutualité du début d'un traitement. L'orthodontiste vous donnera un formulaire de notification complété, qui doit être reçu par votre mutualité avant le 9^e anniversaire de l'enfant pour un traitement de première intention, ou avant le 15^e anniversaire de l'enfant pour un traitement classique. Introduisez dès que possible auprès de votre mutualité la notification et les attestations de soins complétées par votre orthodontiste. Certains délais très stricts doivent être respectés, sinon vous risquez de ne pas être remboursé.
- ▶ Votre mutualité intervient par forfaits sur le coût de l'appareil et sur les visites régulières chez l'orthodontiste. Demandez les détails à votre conseiller mutualiste.
- ▶ Les examens préliminaires, les visites de contrôle régulier et les contrôles de contention sont remboursés à 100 % si vos enfants possèdent un **dossier médical global** (mais les suppléments d'honoraires demandés par l'orthodontiste seront à votre charge).

- ▶ Si vous interrompez le traitement plus de 6 mois sans avoir prévenu le médecin-conseil de votre mutualité, vous perdez définitivement tout droit au remboursement de ce traitement.
- ▶ En cas de perte, de casse de l'appareil, aucun remboursement complémentaire n'est prévu.
- ▶ Découvrez comment obtenir plus d'interventions sur vos frais dentaires sur mc.be/dento.



Dento solidaire

En plus de tous les remboursements prévus par l'Assurance Soins de Santé obligatoire, les membres de la Mutualité chrétienne en ordre de cotisation sont couverts automatiquement par Dento solidaire. Elle offre une meilleure prise en charge de frais d'orthodontie, de prothèses et d'implants dentaires.

Dento +

Vous souhaitez bénéficier de soins préventifs et curatifs 100 % remboursés à tous les âges ainsi qu'une plus grande prise en charge des frais d'orthodontie, de prothèses et d'implants dentaires ou de parodontologie ? Choisissez Dento +, l'assurance soins dentaires à petits prix.

Pour en savoir plus: mc.be/dento.

Découvrez nos autres publications

Phil chez le dentiste

- ▶ un livret pour sensibiliser les enfants de 7-9 ans à l'univers du dentiste en s'amusant
- ▶ un poster jeu de l'oie
- ▶ un dossier pédagogique pour les enseignants des cycles 5-8 et 8-10.

Les dents de lait aussi ont besoin d'attention

Un signet d'information pour les parents d'enfants de 3 à 6 ans, reprenant le personnage de Zoé, la petite sœur de Phil.

Téléchargez-les ou commandez-les sur mc.be/phil.



Pour en savoir plus...

Des conseils santé, des infos sur vos remboursements ou vos avantages :

- consultez votre conseiller,
- appelez notre numéro gratuit **0800 10 9 8 7**,
- surfez sur **mc.be/dento**.

Réalisation :
Infor Santé Mutualité chrétienne
infor.sante@mc.be
mc.be/inforsante



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.