

Sourire à pleines dents !

Parmi les sujets épinglés par les bénévoles ou les permanents lors de contacts avec les membres de la Mutualité chrétienne, celui de la santé bucco-dentaire est sans doute l'un des plus souvent évoqués. La Mutualité chrétienne (MC) a voulu répondre à ces interpellations.

La volonté de la MC est plus forte que jamais de répondre aux besoins de ses membres par des conseils et services réellement utiles au bien-être et à la santé. Notre souci constant est également de proposer des avantages correspondant aux besoins de chacun et de tous. Cela exige comme ligne de conduite que ces avantages soient à la fois efficaces pour les individus et leur famille mais aussi qu'ils augmentent collectivement la qualité de la santé des Belges.

Or les données de santé publique relatives à la santé bucco-dentaire et aux difficultés qui en découlent – problèmes médicaux, mais aussi difficultés sociales et économiques – convergent vers la nécessité d'agir. Dans la philosophie d'action de la MC, penser un service, ce n'est pas seulement instaurer des interventions financières. C'est mettre en place des actions et des outils utiles aux professionnels de la prévention et de la promotion de la santé. C'est

aussi se donner comme fil conducteur le développement d'une réponse qui consolide l'assurance soins de santé obligatoire, base commune et solidaire de notre système de santé. C'est ainsi qu'à l'instar de l'Hospi solidaire qui existe depuis 14 ans, la MC fait le choix de couvrir tous ses membres et de leur offrir une assurance dentaire solide et solidaire, comprise dans leur cotisation à l'assurance complémentaire obligatoire. Et pour permettre à ceux qui

veulent une couverture plus importante encore, il est possible de compléter cet avantage commun et essentiel par une assurance facultative.

La nouvelle couverture "dento" de la MC illustre cette ligne de conduite primordiale à nos yeux, et inhérente au rôle des mutualités : des actions de prévention (ici par le jeu et le rire), des propositions de sensibilisation (tant chez le dentiste qu'à l'école ou dans les

associations), une couverture solidaire et une assurance facultative. Voilà le menu que nous vous invitons à dévorer à pleines dents dans les pages qui suivent. Et le tout sans vous compliquer la vie, ni celle de votre dentiste.

Souriez, vous êtes bien accompagnés par votre mutualité !

//ALDA GREOLI

SECRÉTAIRE NATIONALE DE LA MC

Prévention

Pour une bouche en pleine santé

A tout âge, la santé bucco-dentaire fait partie intégrante de l'état de santé général. Elle peut jouer un rôle par rapport à l'alimentation, aux maladies cardiaques, etc. Elle est essentielle dans la vie sociale, professionnelle et dans l'estime de soi. Pas facile de trouver un boulot quand on affiche un sourire édenté. Pas évident non plus de partager des fous rires... Améliorer la santé bucco-dentaire passe aussi par la dédramatisation de la visite chez le dentiste.

Des récentes études, dont l'Enquête Jeunes 2010-2012 réalisée en Province de Luxembourg (1), observent une amélioration globale de la santé bucco-dentaire chez les enfants et les adolescents dans nos régions. Mais elles montrent aussi que des inégalités sociales persistent. Le risque est plus élevé de développer des problèmes bucco-dentaires dans les familles socio-économiquement moins favorisées. Un constat à mettre, sans doute, en lien avec les frais relatifs aux soins dentaires. Même si, aujourd'hui, en Belgique, la gratuité des soins dentaires chez les enfants est assurée jusqu'à leur 18^e anniversaire.

Parmi les causes d'une mauvaise santé dentaire, on trouve aussi la peur liée à la visite chez le dentiste. Angoisse de la douleur, de l'anesthésie, des bruits, des odeurs..., elle peut

constituer, chez certaines personnes, un réel frein pour passer la porte d'un cabinet dentaire. Cela a souvent pour conséquence d'entrer dans un cercle vicieux lié à la nécessité de soins plus onéreux et plus douloureux. Et cela peut faire contagion : la peur du dentiste ressentie par un parent est transmise inconsciemment à son enfant, entraînant alors chez lui les mêmes craintes. Une chose est sûre : les visites régulières chez le dentiste (une à deux fois par an) permettent de repérer les problèmes éventuels à temps et d'éviter ainsi toute complication.

Sensibiliser chacun à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire est un des objectifs poursuivis par le service Infor Santé de la Mutualité chrétienne. En collaboration avec la Fondation pour la santé dentaire, il vient de mettre au point des outils à l'intention des familles pour y parve-

nir. Au menu : découverte et dédramatisation de la visite chez le dentiste, connaissance des gestes de bases, de l'univers et des instruments du dentiste, informations sur des sujets tels que le blanchiment des dents, les détartrages, les dents de laits, l'effet du tabac ou de l'alcool sur la dentition, etc.

//INFOR SANTÉ

(1) Observatoire de la santé de la Province de Luxembourg – Enquête Jeunes 2010-2012 : Santé bucco-dentaire chez les jeunes en province de Luxembourg, Arlon, 2013. Cette étude a été réalisée en collaboration avec l'Observatoire de la santé du Hainaut et la Fondation pour la santé dentaire.



Le parcours des dents saines

A chaque âge de la vie correspondent des conseils et astuces pour maintenir une bonne santé dentaire. Au travers d'une ligne du temps, le service Info Santé de la MC propose un "parcours des dents saines". Une foule d'articles spécifiques et adaptés répondent à un maximum de questions sur la santé bucco-dentaire.

Quelques exemples.

Quand les dents apparaissent-elles? Les tétines, pouces en bouche et compagnie influent-ils sur le bon développement des mâchoires et le positionnement des dents? Orthodontie précoce, orthodontie classique, quelles différences? Faut-il celer les sillons sur les molaires définitives pour éviter les caries? Faut-il prendre des compléments de fluor quand on est enceinte? Un bridge sur implants, une prothèse amovible, une couronne... à quoi répondent ces différents dispositifs?

>> Infos : pour toutes ces questions et une quarantaine d'autres, rendez-vous dès à présent sur www.mc.be/dento

Le livret de jeux Phil chez le dentiste

Phil chez le dentiste s'adresse aux enfants dès l'âge de 7 ans. Ce livret de jeux d'une cinquantaine de pages permet de familiariser l'enfant à l'univers du dentiste sous forme d'abécédaire. A chaque lettre est associé un mot-clé avec des informations illustrées, ainsi que des devinettes, bricolages, coloriages... pour permettre d'appréhender tout en s'amusant. Des exemples? À la lettre G, comme gencive, il s'agit de trouver le chemin vers sa brosse à dent dans un labyrinthe. À la lettre M, comme masque, il s'agit de bricoler un masque de dentiste avec un filtre à café. À la lettre Q, comme quenoche, il s'agit de deviner le nom-

bre de dents d'un requin, d'une poule, d'un bébé...



En favorisant la découverte de l'univers du dentiste, le livret a pour objectifs de dédramatiser les visites, de sensibiliser les plus jeunes à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

Les parents sont invités à parcourir le livret avec leur enfant et à dialoguer avec lui sur ses craintes, ses questionnements, et à insister sur les bons gestes à retenir pour garder des dents en pleine santé. Se brosser les dents nécessite un peu de temps



(+/- 3 minutes) et une bonne technique (faire des petits ronds, passer plusieurs fois sur toutes les faces des dents...).

Pourquoi ne pas emmener aussi ce livret lors de la visite chez le dentiste? Il aidera à faire passer le temps agréablement dans la salle d'attente, en dessinant notamment le visage du dentiste...

qui pourra voir son portrait et les autres découvertes de l'enfant, une fois dans le cabinet.

Le jeu de l'oie Phil chez le dentiste

En complément du livret de jeux, le service Infor Santé a développé un jeu de l'oie autour de la même thématique : la découverte de l'univers du dentiste. Ce jeu vous est offert en pages centrales de cette édition d'*En Marche* (pages 8 et 9). Comme vous le constaterez, sous la forme d'un jeu de l'oie classique, il présente des informations essentielles pour préserver une bonne santé dentaire. L'enfant – l'adulte aussi – trouvera plus de détails sur les différentes réponses dans le livret de jeux. Il

pourra ainsi fixer ses connaissances tout en s'amusant avec d'autres. Sans avoir lu le livret, rien n'empêche de jouer! Le joueur pourra alors tester ce qu'il sait déjà et ce qu'il ne sait pas encore. Le jeu peut être utilisé en famille, à l'école, entre copains. Pas besoin de beaucoup de matériel, un dé, quelques pions... et le tour est joué!

Le jeu de l'oie reproduit dans ce cahier central d'*En Marche* est aussi disponible sous la forme d'un poster A2 tout en couleur.

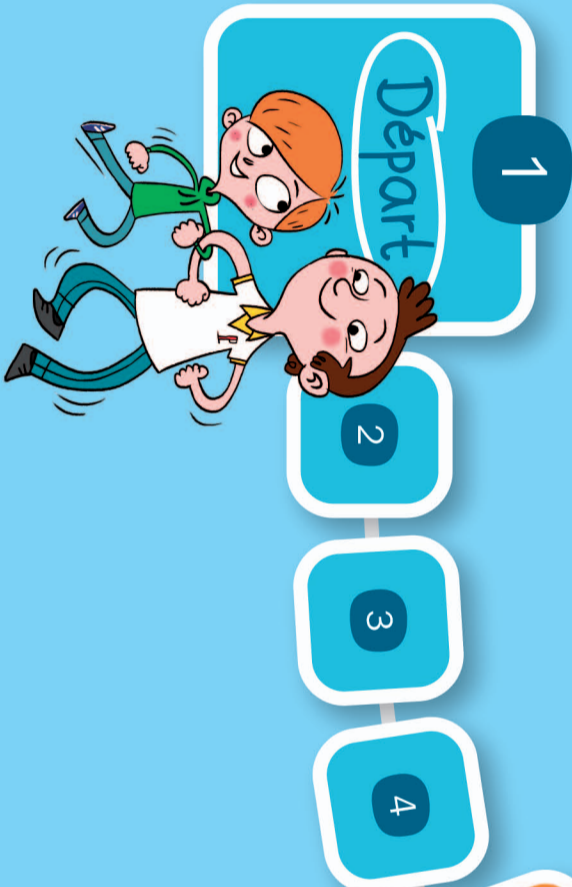
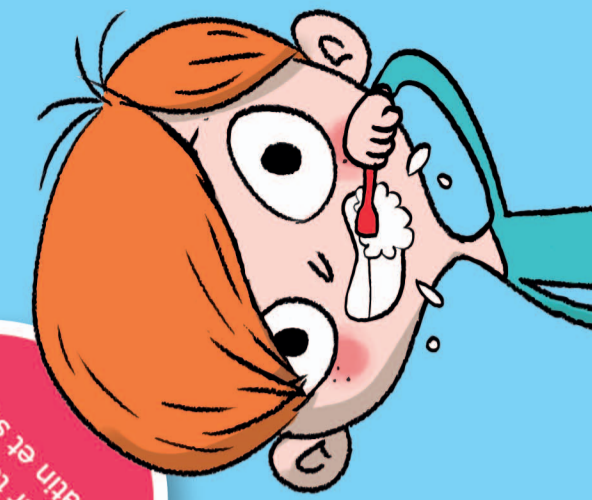


>> Vous êtes parent, grand-parent, éducateur, enseignant? Demandez gratuitement le jeu de l'oie, le livret de jeux et le poster *Phil chez le dentiste*, au numéro gratuit de la MC 0800 10 9 8 7. >> Plus d'info sur www.mc.be/phil

PHIL

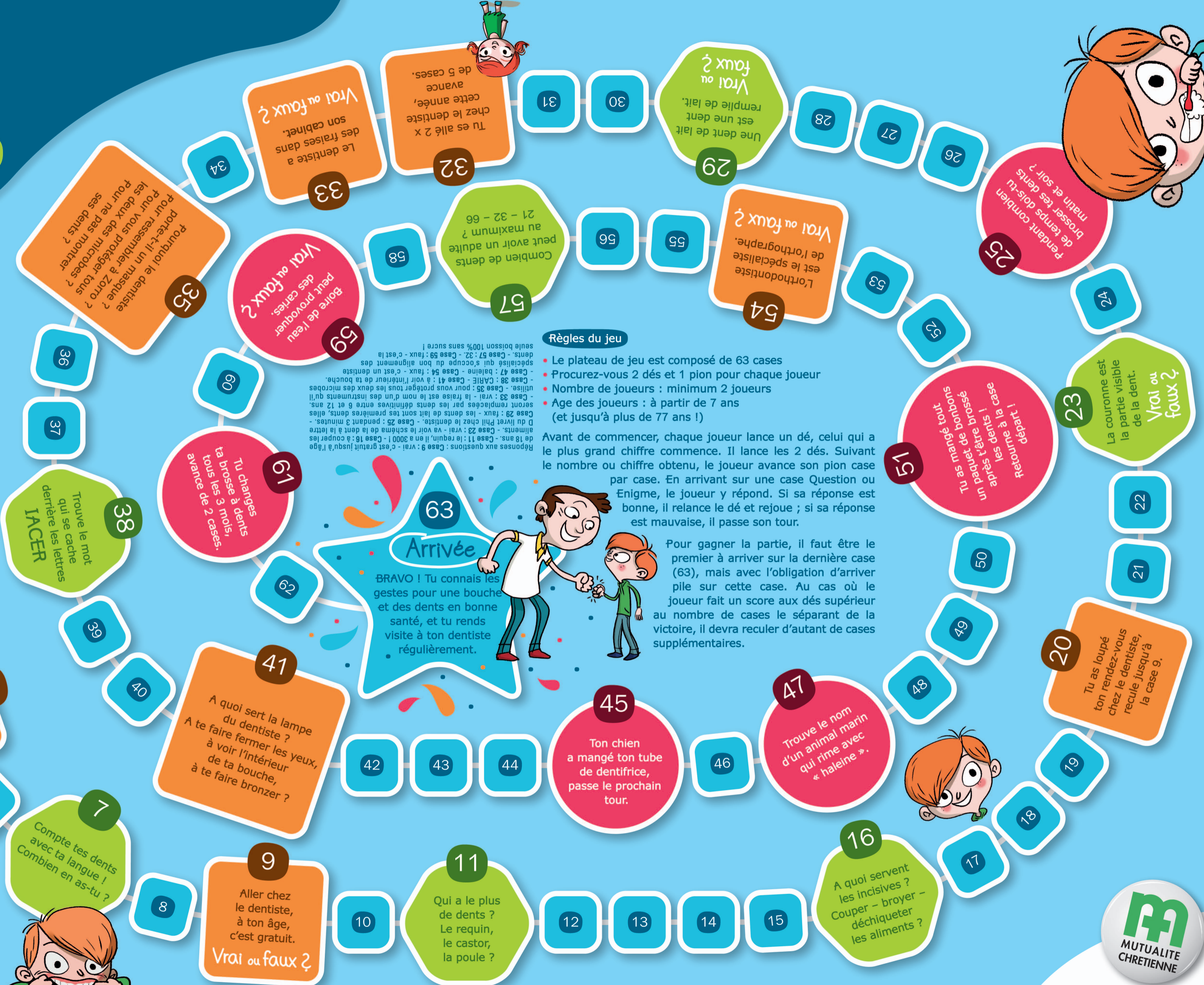
chez le dentiste

le jeu de l'oie



Retrouvez toutes les réponses et encore plus de jeux dans le livret Phil chez le dentiste. Demandez-le au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou sur www.mc.be/phil

Une réalisation Infor Santé, service promotion santé, Mutualité chrétienne. Mise en page : Emerance Cauchie



Règles du jeu

- Le plateau de jeu est composé de 63 cases
- Procurez-vous 2 dés et 1 pion pour chaque joueur
- Nombre de joueurs : minimum 2 joueurs
- Age des joueurs : à partir de 7 ans (et jusqu'à plus de 77 ans !)

Avant de commencer, chaque joueur lance un dé, celui qui a le plus grand chiffre commence. Il lance les 2 dés. Suivant le nombre ou chiffre obtenu, le joueur avance son pion case par case. En arrivant sur une case Question ou Enigme, le joueur y répond. Si sa réponse est bonne, il relance le dé et rejoue ; si sa réponse est mauvaise, il passe son tour.

Pour gagner la partie, il faut être le premier à arriver sur la dernière case (63), mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score aux dés supérieur au nombre de cases le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.



Arrivée
BRAVO ! Tu connais les gestes pour une bouche et des dents en bonne santé, et tu rends visite à ton dentiste régulièrement.

Réponses aux questions : Case 9 : vrai - c'est gratuit jusqu'à l'âge de 18 ans. - Case 11 : le requin, il en a 3000 ! - Case 16 : à couper les aliments. - Case 23 : vrai - va voir le schéma de la dent à la lettre D du livret Phil chez le dentiste. - Case 25 : pendant 3 minutes, elles seront remplacées par les dents définitives entre 6 et 12 ans. - Case 33 : vrai - la fraise est le nom d'un des instruments qu'il utilise. - Case 35 : pour vous protéger tous les deux des microbes. - Case 38 : CARIE - Case 41 : à voir l'intérieur de ta bouche. - Case 47 : baigne - Case 54 : faux - c'est un dentiste spécialisé qui s'occupe du bon alignement des dents. - Case 57 : 32 - Case 59 : faux - c'est la seule boisson 100% sans sucre !



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Nouveaux avantages

Des soins dentaires de qualité pour tous

Depuis le 1^{er} janvier dernier, en tant que membre des Mutualités chrétiennes francophones et germanophone (MC), vous bénéficiez automatiquement d'une couverture complémentaire de qualité : Dento solidaire. Dès le 1^{er} avril prochain, si vous souhaitez une prise en charge plus complète encore, vous pouvez souscrire à Dento +, l'assurance soins dentaires de la MC à petits prix. Voici tous les détails.

Dento solidaire

La couverture **Dento solidaire** est comprise dans votre cotisation de membre à la MC. Vous en bénéficiez donc automatiquement, pour vous et tous les membres de votre famille, si vous êtes en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.

Dento solidaire offre une prise en charge des frais d'orthodontie, de prothèses et d'implants dentaires sans questionnaire ni examen médical, sans franchise ni stage d'attente.

Les avantages de Dento solidaire en bref

> Orthodontie

Dento solidaire intervient pour les traitements remboursés par l'Assurance soins de santé et indemnités (ASSI) :

- **Orthodontie précoce** : remboursement à 100 % si votre enfant possède un dossier médical global.
- **Examen préliminaire, visites de contrôle régulier et contrôles de contention** : rem-

boursement à 100 % si votre enfant possède un dossier médical global.

• **Appareil dentaire d'un traitement classique** : intervention de 375 euros + intervention complémentaire de 375 euros en cas d'affections particulières (fente labio-palatine...).

Pour obtenir un remboursement de l'ASSI, vous devez avoir introduit une demande d'intervention auprès du médecin-conseil de votre mutualité avant le 15^e anniversaire de l'enfant. Dans le cadre de **Dento solidaire**, le remboursement des prestations est octroyé à 100 % sur base des tarifs officiels. Il est effectué automatiquement lorsque vous présentez votre attestation de soins à votre mutualité.

> Prothèses et implants dentaires

Dento solidaire intervient à hauteur de 150 euros pour le placement d'une prothèse dentaire non remboursée par l'ASSI. Sont concernées

Assurance 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 +**. Tout comme **Dento solidaire**, **Dento +** est accessible à tous, sans questionnaire ni examen médical, ni limite d'âge.

- **Prothèses amovibles** : remboursement de 75 % du tarif officiel.
- **Prothèses fixes** (couronnes, bridges) et implants : remboursement de 75 % du montant à votre charge.
- **Détartrage et examen buccal annuel** : remboursement intégral des visites (1).
- **Consultations, radiographies et soins conservateurs** : remboursement intégral (1).
- **Extractions dentaires** : remboursement intégral, quel que soit l'âge (1).
- **Parodontologie** : interventions dans tous les soins.

Dento + intervient sans franchise. Par personne, le plafond annuel des interventions est progressif pendant les trois premières années de souscription : 300 euros la 1^{ère} année, 600 euros le 2^e et 1.000 euros la 3^e année. En cas d'accident traumatique, le plafond est fixé à 2.000 euros dès la première année.

Les conditions pour bénéficier des avantages de Dento +

- Etre ou devenir membre de la MC.
- Etre en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.
- Souscrire à **Dento +** et être en ordre de paiement des primes, définies par catégorie d'âge (voir tableau ci-dessous).
- Avoir effectué un stage de six mois (sauf si l'on bénéficiait d'une couverture similaire auprès d'un autre organisme).
- Ne pas avoir résilié **Dento +** au cours des trois dernières années.



Les avantages de Dento + en bref

- **Orthodontie** : remboursement complémentaire de 375 euros, en plus de l'intervention de la Dento solidaire, et remboursement de 50 euros pour les appareils de contention.

Montant mensuel des primes en 2014

Âge	Dento solidaire	Dento + avec assurance hospitalisation de la MC	Dento + sans assurance hospitalisation de la MC
De 0 à 6 ans		Gratuit	Gratuit
De 7 à 17 ans	Comprises dans la cotisation à l'assurance complémentaire	2,93 euros	3,26 euros
De 18 à 29 ans		3,96 euros	4,40 euros
De 30 à 49 ans		6,60 euros *	7,33 euros
De 50 à 64 ans		7,59 euros *	8,43 euros *
65 ans et plus		8,25 euros *	9,17 euros *

* Les prix mentionnés concernent les affiliés ayant souscrit à Dento + avant l'âge de 45 ans. Il n'y aura pas de majoration de prime pour les affiliés à la MC de plus de 45 ans qui souscrivent avant le 1^{er} janvier 2015.



tant les prothèses amovibles (dentiers) avant 50 ans que les prothèses fixes (couronnes, bridges...) et les implants. L'intervention peut être renouvelée après une période de sept ans.

Pour bénéficier du forfait, il suffit de faire compléter un formulaire par votre dentiste et de le faire parvenir à votre mutualité.

Souscrire à Dento +

> Dans le respect du principe de solidarité, la souscription à Dento + est familiale.

> Les primes sont gratuites pour vos enfants jusqu'à l'âge de 7 ans.

> Les primes sont majorées selon l'âge si vous souscrivez à Dento + après 45 ans. Toutefois, en tant que membre de la MC, si vous avez plus de 45 ans, aucune majoration ne sera appliquée si vous souscrivez à Dento + avant le 1^{er} janvier 2015.

> Si vous avez souscrit une assurance hospitalisation à la MC (Hospi +, Hospi +100 ou Hospi +200), vous bénéficiez d'une réduction de 10% de sur la prime de votre assurance Dento +.

Pour tous les soins pour lesquels **Dento +** intervient, vous devrez compléter un formulaire de demande d'intervention. Pour certains soins onéreux et non remboursés par l'ASSI, vous devrez aussi, avant de débuter les soins, communiquer à votre mutualité le plan de traitement rédigé par le dentiste. Vous serez ainsi informé, en toute transparence, des interventions potentielles avant d'entamer votre traitement ou celui de vos enfants.

(1) Le remboursement intégral est effectué sur la base des tarifs officiels fixés par la convention dento-mutualiste



>> Infos :

- Consultez la brochure **Dento solidaire et dento+ : des assurances dentaires pour tous**.
- Contactez le n° d'appel gratuit de la MC : 0800 10 9 8 7.

- Adressez-vous à votre conseiller mutualiste.
- Surfez sur www.mc.be/dento

Ça se passe

Le jeudi 20 mars est la journée internationale de la santé bucco-dentaire. Durant la semaine du 17 au 23 mars, la Mutualité chrétienne propose des animations, des distributions de brochures "Phil chez le dentiste", des séances d'informations sur la Dento solidaire et la Dento+... Vous trouverez ci-dessous un aperçu des activités pour votre région. D'autres seront organisées tout au long de l'année 2014. Rendez-vous en pages régionales de *En Marche*, au fil des mois, pour suivre les activités programmées près de chez vous.

// Brabant wallon

Le mardi 18 mars de 9h30 à 12h30, à Braine l'Alleud (33, rue Schépers) et le mercredi 19 mars de 12h à 16h, à Wavre (24, rue Sambon).

Animations dans les Maisons mutualistes, ateliers créatifs pour les enfants animés par Infor Santé et Jeunesse & Santé : *Pimp my goblet!* et *Mon masque de dentiste*, stands d'information sur la Dento solidaire et la Dento+ pour les adultes.

Infos: 067/89 36 87 • infor.sante.bw@mc.be

// Bruxelles

A partir du lundi 17 mars, distributions de livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans différentes agences. Des animations pour les enfants, encadrées par Infor Santé et Jeunesse & Santé, seront également organisées : *Pimp my goblet!*, un jeu de l'oie et un stand d'information sur la Dento solidaire et la Dento+ pour les adultes.

Infos: 02/501.51.98

// Hainaut oriental

Découverte des nouvelles assurances : Dento solidaire et Dento+, quizz et petit cadeau.

Le mardi 18 mars de 9h à 13h à Soignies Action à la Maison mutualiste (rue de Mons n°16 - Soignies) et sur le marché de Soignies

Le vendredi 21 mars de 9h à 13h à Chimay Rendez-vous sur le marché de Chimay (+ dégustation d'une petite soupe).

Infos: 071/54.83.18 • infor.sante.ho@mc.be

// Hainaut Picardie

Du lundi 17 au vendredi 21 mars, distribution des livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans tous les points de contact MC.

Le mercredi 19 mars de 14h à 17h, dans nos centres de services de Mouscron (8 rue St Joseph), Tournai (44 rue Saint Brice, salle 2) et Mons (3 rue des canoniers), activités sur le thème de la santé bucco-dentaire pour les enfants, découverte de Phil, nouvelle mascotte, et petits cadeaux.

Infos: 069/25.62.64

// Liège

Du lundi 17 au vendredi 21 mars, distribution des livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans différents points de contact.

Infos: 04/230.16.14 • infor.sante.liege@mc.be

// Luxembourg

Du mardi 18 au vendredi 21 mars à Arlon, Virton, Marche, Bastogne et Libramont : remise du livret *Phil chez le dentiste* par les conseillers mutualistes. Jeux géants pour les enfants qui recevront également un petit feuillet de jeux à faire à la maison. En le rapportant la semaine suivante à la MC, ils recevront un kit brosse à dents et pourront participer à une petite animation.

Infos : 0499/31.65.09

// Namur

Le samedi 22 mars, à Tamines Animations (vélo presse fruits, château gonflable...) et diffusion des livrets *Phil chez le dentiste*, de brosses à dents et de gobelets, lors de la fête de carnaval. Informations sur les nouvelles assurances Dento solidaire et Dento+

Infos : 081/24.48.47

// Verviers-Eupen

Du lundi 17 au vendredi 21 mars, distribution des livrets *Phil chez le dentiste* aux parents d'enfants de 7 à 9 ans affiliés à la MC, dans les différents points de contact de la région.

Infos: 087/30.51.97