

Gros plan sur...

# Une bouche saine, c'est essentiel

Des dents mal placées ne posent pas uniquement la question de l'esthétique

Notre bouche est une des portes d'entrée de notre corps : c'est grâce à elle que nous nous alimentons. Mais c'est aussi par elle que des bactéries peuvent s'introduire dans notre organisme. Son état en dit parfois long sur notre santé globale. En prendre soin est donc essentiel.

**Dans le corps, tout est relié :** un problème de santé peut en cacher un autre. Nous ne nous en rendons pas toujours compte, car dans le monde médical, nous avons souvent affaire à des spécialistes : ORL, neurologue, cardiologue, dermatologue... Chacun traite une partie définie de notre organisme. Cependant, des points doivent sans cesse se faire entre ces différentes disciplines, car notre corps est un ensemble complexe dans lequel tout interagit.

Plusieurs affections ont un lien direct avec la santé bucco-dentaire. Le saviez-vous ? En voici quelques exemples :

- Le **diabète** : une gingivite (inflammation de la gencive) est causée par des bactéries qui peuvent augmenter la résistance à l'insuline et donc la quantité de glucose dans le sang, aggravant ainsi le diabète.

- Les **naissances prématurées** : des problèmes de gencive chez une femme enceinte peuvent engendrer une naissance prématurée ou un petit poids à la naissance, ce qui expose leur bébé à des risques de complications (otites, asthme, retard de croissance, anomalie congénitales...)

- Les **maladies cardio-vasculaires** : une inflammation des gencives peut s'étendre à l'ensemble de l'organisme (les bactéries circulent dans le sang) et accroître ainsi le risque d'affections cardiaques (caillot dans les artères par exemple).

- Le **cancer de la bouche** : le cancer de la bouche, s'il est détecté assez tôt, peut être combattu efficacement ; bien qu'il affecte la santé globale, les symptômes de cette forme de cancer ne sont observables qu'au niveau des tissus

buccaux (gencives, langue, lèvres et joues).

La bouche et les dents sont évidemment aussi liés à l'alimentation, et donc au système digestif. Des problèmes d'haleine sont parfois le signe d'affections touchant les reins, le foie, les poumons... Des dents mal placées ne posent pas uniquement la question de l'esthétique : cela peut avoir un impact sur le positionnement des mâchoires et entraîner d'autres problèmes comme des maux de tête ou de dos, et nécessiter un traitement ostéopathique.

## De bonnes habitudes d'hygiène

Les exemples sont nombreux qui montrent que soigner sa bouche et ses dents n'est pas anodin. On ne peut se dispenser de les faire examiner régulièrement et de s'assurer, au jour le jour, une hygiène bucco-dentaire correcte. A ce niveau, voici ce que vous pouvez faire :

- Brossez-vous les dents deux fois par jour, et pendant trois minutes chaque fois. Veillez à bien broser toutes les surfaces (on "oublie" souvent la face interne des incisives, ou bien on ne va pas jusqu'aux molaires du fond).
- Brossez-vous la langue aussi.



© Agence ANAPEC

Tous ces prestataires peuvent détecter, à travers l'examen de votre bouche et de vos dents, des symptômes concernant votre santé générale

Des problèmes d'haleine sont parfois le signe d'affections touchant les reins, le foie, les poumons...

- Changez de brosse à dents tous les trois mois (ou avant si vous voyez que les poils se courbent).

- Utilisez du fil dentaire (ou soie dentaire) pour nettoyer l'espace entre vos dents, que la brosse ne peut pas atteindre.

- N'abusez pas des bains de bouche sans prescription, demandez l'avis de votre dentiste. Il vous conseillera sur la nécessité et la durée de leur utilisation.

- Vous pouvez aussi demander l'avis de votre dentiste pour choisir un dentifrice adapté à votre dentition.

- Évitez de fumer. Si c'est votre cas et que vous souhaitez arrêter, parlez-en avec votre généraliste et faites-en part à votre conseiller mutualiste :

de nombreuses aides existent. - En cas de douleurs, gonflements, saignements, mauvaise haleine persistante, ou si vous constatez quoi que ce soit d'anormal dans votre bouche, consultez un spécialiste.

En prenant soin de votre bouche, c'est votre corps en général que vous protégez des maladies. Votre santé globale en est améliorée.

N'oubliez pas que même en appliquant tous les conseils pour une bonne hygiène bucco-dentaire, et même si vos dents sont belles et ne vous font pas mal, un examen annuel (au minimum) est indispensable.

// AURELIA JANE LEE

2014

## Du neuf dans les interventions pour les soins dentaires

En 2014, la Mutualité chrétienne vous propose de nouveaux avantages, notamment en matière de soins dentaires et d'orthodontie.

Une assurance dentaire pour tous : la Dento solidaire\*

//NOUVEAU//

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2014, vous bénéficiez d'une couverture dentaire automatiquement comprise dans votre cotisation, sans supplément et pour toute la famille.

• Sans questionnaire médical, sans limite d'âge, sans franchise et sans stage d'attente.

• Soins dentaires préventifs et curatifs 100% remboursés jusqu'à 18 ans selon les tarifs officiels.

• Orthodontie jusqu'à 22 ans : jusqu'à 750 euros. Visites 100%

remboursées selon les tarifs officiels et si un dossier médical global est ouvert.

• Intervention de 150 euros pour les prothèses dentaires non remboursées par l'Inami (dentier, couronne, bridge...) et les implants.

Une assurance dentaire facultative : La Dento +\*

//NOUVEAU//

A partir du 1<sup>er</sup> avril 2014, vous pourrez souscrire l'assurance facultative Dento + qui offre une prise en charge encore plus importante de vos soins dentaires :

• Sans questionnaire médical, sans limite d'âge et sans franchise.

• Soins préventifs et curatifs 100% remboursés à tous les âges selon les tarifs officiels.

• Intervention dans les frais d'orthodontie sans limite d'âge.

• Interventions dans les frais de parodontologie, de prothèses et d'implants dentaires.

• Plafond annuel jusqu'à 1000 euros.

• Plafond spécifique en cas d'accident jusqu'à 2000 euros.

\*Sous réserve de l'accord de l'Office de Contrôle des Mutualités (OCM)



© iStockphoto

Pour vos enfants

# Intervention dans les soins médicaux et paramédicaux jusqu'à 18 ans



Vos enfants grandissent... l'avantage "Soins des petits" grandit aussi ! Désormais, les soins de vos enfants (consultations chez un médecin généraliste, spécialiste, orthodontiste, kiné ainsi que soins infirmiers) vous seront remboursés (selon les tarifs officiels et hors suppléments d'honoraires) jusqu'à la veille de leurs 18 ans.

La condition pour bénéficier de cet avantage est que votre enfant possède un Dossier médical global (DMG).

Gratuit, facile, et 30% d'économie

Le DMG permet de rassembler toutes les informations médicales de votre enfant. De plus, avec un DMG, vous payez 30% de moins sur votre quote-part personnelle (le montant qui reste à votre charge, aussi appelé "ticket modérateur") lors des consultations.



Tout le monde peut ouvrir un DMG et bénéficier des avantages financiers offerts par cette formule. Pour plus d'infos à ce sujet, surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou renseignez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.

La condition pour bénéficier de cet avantage est que votre enfant possède un Dossier médical global (DMG).

Ce n'est pas encore le cas ? La démarche est simple. Demandez-le lors d'une consultation chez votre médecin traitant. Il vous en coûtera 29,57 euros, qui vous seront intégralement remboursés par la mutualité.

Bon à savoir

## Comment réduire votre facture de soins de santé ?

Les soins de santé peuvent coûter cher, on le sait. Il arrive d'ailleurs que l'on reporte un rendez-vous, un check-up ou une opération, simplement parce que notre budget ne nous le permet pas.

C'est pourtant parfois un mauvais calcul, car comme le dit l'adage : mieux vaut prévenir que guérir... Ne pas intervenir à temps, renoncer à un dépistage ou à une intervention chirurgicale peut dans certains cas coûter plus cher par après. Mais on ne peut pas toujours le deviner !



Prévenir ou guérir ?

Un premier bon réflexe est donc, certainement, de veiller à mener une vie saine, à "ménager sa monture", en prenant de bonnes habitudes qui ne coûtent pas spécialement cher et peuvent même nous faire faire des économies parfois. Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, vous offre régulièrement une foule de conseils et de bonnes astuces en ce sens.

Néanmoins, nous n'avons évidemment pas un contrôle total sur notre santé. D'autres facteurs interviennent. De plus, il y a la vieillesse, les accidents, la génétique... tout le monde est confronté, un jour ou l'autre, à la maladie, à une hospitalisation, au handicap sous quelque forme que ce soit, ou aux problèmes liés à l'âge.

En revanche, peu nombreux sont ceux qui savent exactement, dans ces cas-là, à quelles interventions ils ont droit, où demander de l'aide, comment éviter les difficultés ou les arnaques, comment obtenir certaines réductions ou primes. D'autant plus qu'au moment où l'on en a besoin, on est souvent aussi secoué sur le plan moral, démué, stressé ou affaibli. Et du coup, tout cela nous passe au-dessus de la tête, au moment où les conseils seraient les plus appropriés.

Le bon réflexe

Ayez un seul réflexe : appelez à la rescousse votre conseiller mutualiste, ou un assistant social de la MC. Car c'est leur métier de vous renseigner dans ces cas-là, pour vous aider à faire des choix, à accomplir les démarches nécessaires et à vous protéger au mieux.

- Peut-être remplissez-vous les conditions pour bénéficier de l'Intervention majorée, un statut qui vous permet notamment de payer moins cher vos consultations ?
- Peut-être que vous devez être hospitalisé dans le cas d'une maladie grave ou coûteuse pour laquelle la MC vous octroie une intervention forfaitaire dans le cadre de ses assurances hospitalisation (dès l'Hospi solidaire, donc pour tous) ?
- Peut-être existe-t-il un médicament générique équivalent à celui que vous devez prendre, et qui vous coûterait donc moins cher ?
- Peut-être y a-t-il près de chez vous un médecin conventionné, ce qui vous garantirait de ne pas payer de suppléments d'honoraires lors de vos consultations ?
- Avez-vous déjà ouvert un Dossier

médical global (DMG) ? Cette formule comporte de nombreux avantages et facilite votre suivi médical.

- Savez-vous que vous avez le droit de choisir où vous faire hospitaliser et dans quel type de chambre séjourner, et que cela peut avoir un impact financier important pour vous ?
- Savez-vous que si vous avez souscrit une assurance Hospi +100 ou +200, vos frais pré- et post-hospitaliers peuvent aussi être remboursés ?

Renseignez-vous toujours auprès de la mutualité si vous devez subir une hospitalisation ou si vous prévoyez des frais de santé élevés. Votre conseiller mutualiste ou votre assistant social pourra vous apporter un éclairage supplémentaire. Prévenez aussi la mutualité en cas de pratique douteuse ou si vous contestez une facture : la mission de la MC Saint-Michel est aussi de défendre ses membres.

Renseignez-vous, c'est gratuit et cela peut vous faire gagner de l'argent !

Belle année 2014 et bonne santé !

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

### Votre cotisation en 2014

///

Vous bénéficiez d'office des nouveaux avantages pour l'année 2014 (Dento solidaire et Soins 0-18 ans 100% remboursés) grâce à l'assurance complémentaire de la Mutualité Saint-Michel. Un courrier vous est envoyé en ce début d'année pour vous inviter à régler vos cotisations pour 2014.

PAR MOIS	PAR TRIMESTRE	PAR AN
9.90 euros	29.70 euros	118.80 euros

>> Des remboursements complémentaires

Cette cotisation (une par titulaire dans le ménage) vous donne droit également à de nombreuses interventions :

- Jusqu'à 35 euros pour la pratique régulière d'un sport ;
- Jusqu'à 40 euros pour la contraception ;
- Jusqu'à 20 euros pour des camps ou stages de vacances ;
- Jusqu'à 25 euros pour des vaccins ou traitements désensibilisants ;
- Jusqu'à 125 euros pour des médicaments homéopathiques ;
- Jusqu'à 50 euros pour des consultations de diététique, des séances d'acupuncture, d'ostéopathie, de chiropraxie ou de mésothérapie ;
- Une prime de 350 euros pour toute naissance ou adoption.

>> Des services professionnels

Vous bénéficiez aussi de conditions avantageuses ou de tarifs réduits pour :

- L'achat ou la location de matériel santé (puériculture, bandagisterie, orthopédie, aides à la mobilité...);
- Les gardes d'enfants malades (10 jours gratuits) ;
- Le transport médical ;
- La convalescence ;
- Les courts séjours (répit pour les aidants proches) ;
- La téléassistance ;
- Les aides et soins à domicile (infirmière, aide-ménagère, garde à domicile...);
- L'aménagement du domicile (en cas de handicap ou de perte d'autonomie).

>> Des assurances

Vous bénéficiez déjà d'une assurance à l'étranger (Mutas) et d'une assurance hospitalisation (l'Hospi solidaire) comprises dans votre cotisation. Pour une couverture plus étendue, vous pouvez aussi souscrire à l'Hospi +, l'Hospi +100 ou l'Hospi +200, moyennant une cotisation supplémentaire. N'hésitez pas à vous faire conseiller gratuitement en formant le 0800 10 9 8 7 ou auprès de votre conseiller mutualiste (il existe des possibilités de rendez-vous).



Dès le 1<sup>er</sup> avril 2014, vous pourrez également souscrire une assurance pour les soins dentaires : la Dento + (voir page précédente pour plus d'infos).

>> Et plus encore...

La MC Saint-Michel est également là pour vous conseiller et vous accompagner dans tous les moments de votre vie :

- Défense des membres et aide juridique ;
- Service social (handicap, maladie chronique, endettement, deuil, séparation...);
- Conseils pour votre pension ;
- Activités sportives (énoSport, Je cours pour ma forme...);
- Séjours de vacances (Intersoc, Altéo, Énéo, Jeunesse & Santé...);
- Volontariat ;
- Ateliers "Bien-être" (découverte du yoga, tai-chi, do-in...).

Pour en savoir plus concernant tous ces avantages et les services dont vous pouvez bénéficier grâce à votre affiliation à la MC Saint-Michel, surfez sur [www.mc.be](http://www.mc.be), appelez le 02/501.58.58 ou écrivez à [st.michel@mc.be](mailto:st.michel@mc.be). Vous pouvez également passer dans une agence MC Saint-Michel ou demander nos brochures gratuitement au 0800 10 9 8 7.

Mutualité chrétienne Bruxelles  
Mutualité Saint-Michel  
111-115, bd Anspach à 1000 Bruxelles  
Éditeur responsable : E. Degryse  
Fax 02/501.58.38 • Tél. 02/501.51.99

Tél. 02 501 58 58

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via [www.mc.be/journal](http://www.mc.be/journal) ou auprès du 0800 10 9 8 7