

ESCALE SANTÉ

29

MUTUELLE DERNIÈRE

Commission Fonds social 2020 -
Et vos cotisations ? p. 4

ENVIRONNEMENT SANTÉ

Bon à savoir 100 % santé -
Médicaments génériques,
de nouvelles règles p. 11

EN PRATIQUE

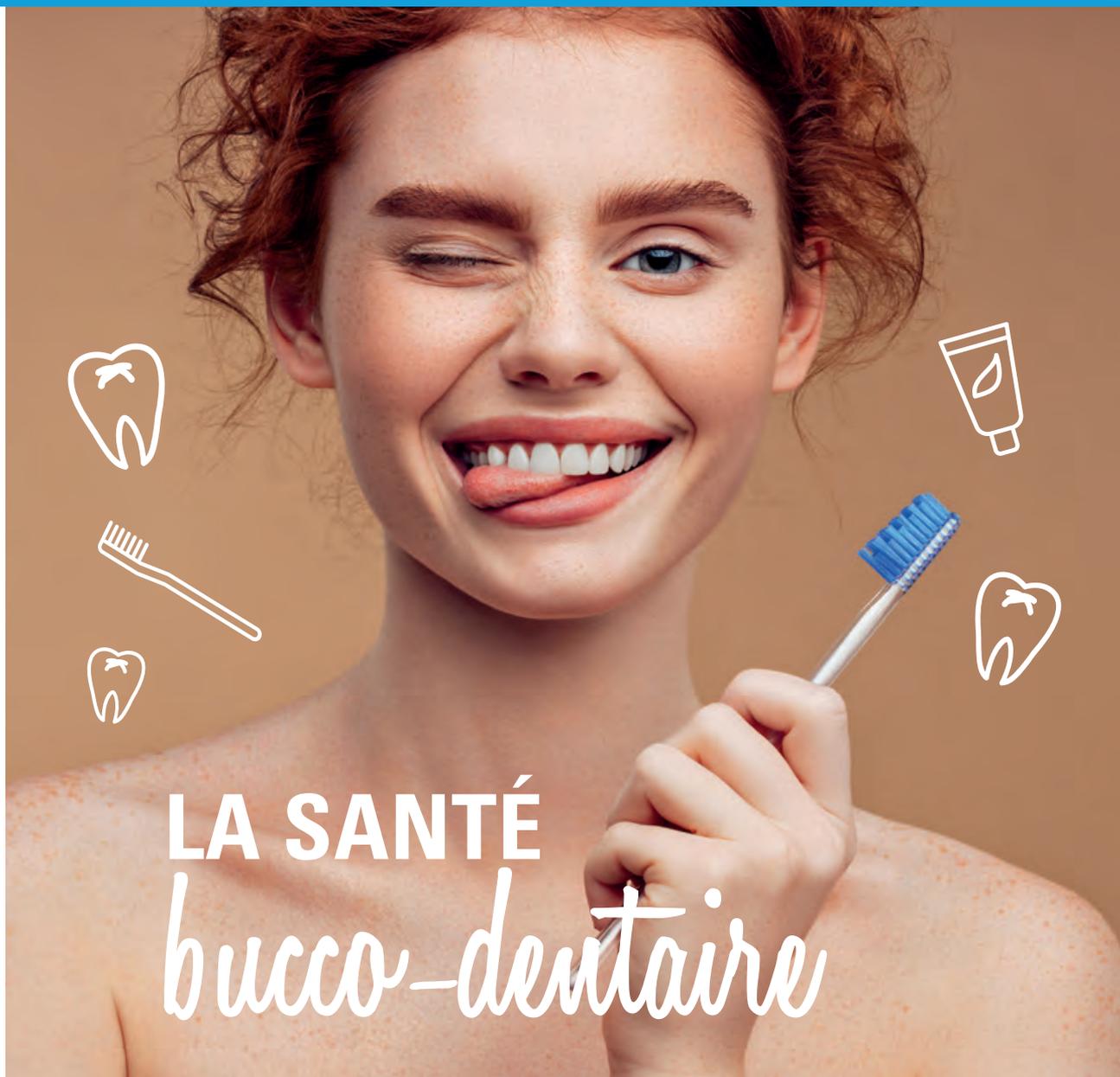
Deuxième avis médical -
MédecinDirect, téléchargez
l'appli ! p. 12

DÉTENTE

Pudding de chia
pomme cannelle p. 15



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • PRINTEMPS 2020



LA SANTÉ bucco-dentaire

04

MUTUELLE DERNIÈRE

- Commission Fonds social 2020
- Et vos cotisations ?
- Mise à jour e-mail



06

DOSSIER

- La santé bucco-dentaire

11

ENVIRONNEMENT SANTÉ

- Bon à savoir : 100 % santé
- Médicaments génériques, de nouvelles règles
- Fin du libre-service en pharmacie

12

MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- Hospitalisation : analyse de devis en ligne
- Médecin Direct, l'appli
- Deuxième avis médical



14

LE COURRIER DES ADHÉRENTS

15

DÉTENTE

- Recette
- Mots fléchés



16

LA BD PAR SOULCIÉ

Directeur de la publication : Thierry Bohn ///
Directeur de la rédaction : Jean-Marc Fauvel ///
Rédacteur en chef : Anaïs Lemesle ///
Comité de rédaction : Th. Bohn, L. Cassabois, C. Labeyrie, M. Lalouette, A. Lemesle ///
Comité de lecture : N. Allouch, A. Bardi, T. Bohn, V. Boo, F. Brisset, L. Cassabois, A. Dautreme, S. Denis, L. Girolet, C. Labeyrie, M. Lalouette, A. Lemesle, P. Richard, B. Tajfel ///
Crédits photos : © iStock / Getty Images, © The noun project ///
Conception graphique : Luciole, Paris ///
Impression : BLG-Toul /// Document non contractuel.



Suivez-nous ! L'information au quotidien

 Mutuelle Air France

 @MNP AF

 Mutuelle Air France

 YouTube Mutuelle Air France

CENTRE DE GESTION MNP AF
 28039 Chartres Cedex
 Tél. 01 46 381 381 - Fax 01 46 384 380
 Mail : servicegestion@mn paf.fr
 Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h



7, mail Pablo Picasso
 CS 74606 - 44046 Nantes Cedex 1
 Tél. 01 46 08 97 94
 Mail : devis@santeclair.fr
 Du lundi au samedi de 9h
 à 19h30 (17h le samedi)



LES TARIFS DES ASSURANCES SANTÉ : UN SUJET SENSIBLE

Les tarifs des assurances complémentaires santé sont un sujet sensible. Souvent pointés du doigt par l'exécutif, qui a demandé aux assureurs santé de ne pas appliquer de hausse de cotisations suite à la mise en place du 100 % santé, les associations de consommateurs sont aussi vigilantes.

Pour preuve l'étude « UFC Que choisir » de février dernier qui affirme, selon une méthodologie certes contestable, que les assurés vont subir en 2020 une inflation massive des cotisations de leur contrat santé individuel. Elle estime la hausse médiane à +5 % avec de fortes disparités des augmentations qui évoluent entre moins de 1,9 % et plus de 12,5 % selon les organismes.

La Mutualité française a réagi en contestant ces chiffres et en rappelant que les cotisations des mutuelles reflètent les hausses des dépenses de santé qu'elles prennent en charge. De plus les cotisations peuvent augmenter si l'on change de garantie ou si la situation personnelle évolue (enfants, changement de tranche d'âge).

En ce qui concerne la MNPAF, la situation est plus simple : pour la plus grande majorité de nos adhérents, les barèmes de cotisations de nos contrats individuels n'ont pas été augmentés depuis de nombreuses années et ne le seront pas non plus en 2020... de même, dans la plupart des cas les enfants sont gratuits et il n'y a pas de majoration en fonction de l'âge.

Nous sommes des mutualistes, notre objectif n'est pas de dégager des excédents trop importants mais d'approcher l'équilibre technique de nos différentes garanties. Cela signifie que nous pouvons être amenés à revoir nos cotisations à la baisse si une garantie génère trop d'excédents et parfois à la hausse si elle s'avère techniquement déficitaire sur une période trop longue.

Thierry Bohn
Président de la Mutuelle Air France

FONDS SOCIAL

≡ 2020 ≡

Votre Mutuelle dispose d'un Fonds social qui permet d'apporter une aide aux adhérents en situation financière difficile, pour leur permettre de faire face à un problème de santé ou de handicap. Mais aussi dans le but d'éviter une démutualisation liée à un problème de santé, en prenant en charge les cotisations pendant 12 mois maximum.

Les aides sont attribuées après étude du dossier, elles sont exceptionnelles et ponctuelles. **À savoir que l'aide ne pourra être versée qu'une seule fois par type de demande.**

QUI PEUT FAIRE UNE DEMANDE ?

Tout adhérent rencontrant une difficulté financière liée à un problème de santé peut faire une demande pour lui ou un de ses ayants droit inscrits à la Mutuelle.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE ?

Pour déposer un dossier, **vous devez remplir le dossier de saisine Fonds social** à télécharger sur le site de la Mutuelle (www.mnpaf.fr).

Si votre demande remplit les critères de présentation, une synthèse anonyme sera présentée devant la Commission Fonds social. La Commission se réunit une fois par trimestre, elle est composée de 24 membres parmi nos adhérents et d'un Président. •

LE CALENDRIER 2020



17
mars

09
juin

17
sept.

08
déc.

Bon à savoir

Les demandes doivent parvenir à la Mutuelle au minimum 10 jours avant la réunion. Seuls les dossiers complets font l'objet d'une présentation en Commission.

ET VOS COTISATIONS ?

Adhérent à titre collectif ou individuel, chacun cotise pour bénéficier du contrat santé et des services proposés par la Mutuelle. Celle-ci permet de rembourser vos dépenses santé en partie ou en totalité notamment depuis le 1^{er} janvier 2020 avec la mise en place de la réforme 100 % santé dans le domaine optique et dentaire.

TRANSPARENCE SUR LES COTISATIONS

La Mutuelle Air France **redistribue plus de 90 % de vos cotisations** (hors taxes) en prestations et services quand la moyenne nationale est de 79 % (étude DRESS 2019) grâce à une gestion maîtrisée des coûts. Les 10 % restants sont utilisés principalement pour les frais d'administration de la Mutuelle, les investissements et les actions de prévention.

Cette performance est obtenue en garantissant un équilibre économique et une marge de solvabilité supérieure à 300 %. La marge de solvabilité est une obligation légale qui garantit la capacité des mutuelles à faire face à leurs engagements. Elle doit permettre de répondre à des situations extrêmes comme par exemple la survenance d'une épidémie. •

PRÈS DE **90 %**

DES COTISATIONS REDISTRIBUÉES

PAR LA MUTUELLE AIR FRANCE



PENSEZ À METTRE À JOUR VOTRE E-MAIL !

Dans le but de mettre à jour notre base de données, et de dématérialiser nos échanges nous vous invitons à mettre à jour vos coordonnées e-mail ou à créer votre espace adhérent pour simplifier et sécuriser vos échanges avec la Mutuelle. Votre mise à jour contribuera également à différents projets :

UNE MUTUELLE PLUS VERTE !

La dématérialisation est privilégiée par la Mutuelle afin d'améliorer son empreinte environnementale. Désormais une notification est envoyée pour la mise à disposition de vos décomptes de remboursement, de votre carte tiers payant, de votre échéancier...

ÉLECTIONS 2021

En 2021, la Mutuelle vous invitera à élire vos représentants à l'Assemblée générale de la Mutuelle. Le vote électronique facilitera votre démarche !

DONNER VOTRE AVIS

C'est l'occasion de faire entendre votre voix ! La Mutuelle mènera une enquête de satisfaction courant septembre 2020, pour donner votre avis renseignez votre e-mail sur votre espace adhérent. Ce rendez-vous est l'occasion de nous faire un retour sur votre appréciation de nos services et notre qualité de services et de nous faire part de vos attentes. •



LA SANTÉ

bucco-dentaire

La bouche renferme quelque 300 germes différents, sources d'infections si l'hygiène bucco-dentaire est défailante. Tissu le plus dur de notre organisme, la dent est vivante, il faut donc en prendre le plus grand soin, tout comme les gencives...

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE PRENDRE SOIN DE SES DENTS ?

Un manque de soins favorise l'apparition de caries, de maladies des gencives (comme la parodontite) et d'halitose (mauvaise haleine). Lorsqu'elles ne sont pas éliminées, les bactéries présentes dans la bouche passent dans la gorge. Par inhalation, ces pathogènes atteignent les poumons et peuvent engendrer une affection respiratoire. Ou aggraver une maladie pulmonaire déjà diagnostiquée.

Plus grave, une hygiène bucco-dentaire insuffisante augmente le risque de cancer des voies aériennes supérieures

Pour le prouver, des chercheurs de l'Université dentaire de Glasgow ont suivi 2 000 patients à travers 9 pays européens. Résultat, **les volontaires « ne se lavant pas régulièrement les dents étaient plus exposés aux cancers de la gorge et de la bouche »**. Des maux de tête, des sinusites, des troubles digestifs et des douleurs oculaires touchent aussi de nombreux patients peu scrupuleux sur leur hygiène bucco-dentaire.

(Résultat, les volontaires « ne se lavant pas régulièrement les dents étaient plus exposés aux cancers de la gorge et de la bouche ».)

Ne l'oublions pas, les dents sont innervées

Par la racine, les dents communiquent directement avec la circulation sanguine générale. C'est ainsi que des germes peuvent réussir à franchir la barrière et parvenir dans les organes, comme le cœur.



(Un manque de soins favorise l'apparition de caries et de maladies.)



En pratique

COMMENT PRENDRE SOIN DE SES DENTS AU QUOTIDIEN ?

Quelques précautions faciles à adopter au quotidien permettent de garder des dents en bonne santé pour longtemps : respecter une bonne hygiène bucco-dentaire, avoir une alimentation équilibrée et rendre visite régulièrement à son chirurgien-dentiste.



1 LE BROSSAGE AU MOINS 2 FOIS PAR JOUR

Le brossage permet d'éliminer la plaque dentaire. C'est un mélange de salive, de débris d'aliments et de minéraux calcaires, comme le calcium, qui se dépose sur les dents.

C'est dans la plaque dentaire que se développent les bactéries responsables des caries.

En se mélangeant aux minéraux présents dans la salive, la plaque dentaire se transforme en **tartre**.

Le tartre favorise lui aussi la multiplication des bactéries. Il peut donc être à l'origine de maladies des dents, des gencives et de la bouche, et même d'infections touchant d'autres organes.

Un détartrage régulier par un chirurgien-dentiste est donc recommandé.

C'est dans la plaque dentaire que se développent les bactéries responsables des caries,





Il est recommandé de se rendre chez son chirurgien-dentiste au moins une fois par an,



LES VISITES CHEZ UN CHIRURGIEN-DENTISTE AU MOINS 1 FOIS PAR AN

Les caries et les autres maladies de la bouche et des dents peuvent être évitées et plus facilement soignées grâce à des visites régulières chez un chirurgien-dentiste.

Il est recommandé de se rendre chez son chirurgien-dentiste au moins une fois par an, même en l'absence de douleurs, car elles n'apparaissent bien souvent que lorsque la maladie est déjà à un stade avancé. Les soins nécessaires seront alors plus compliqués et plus longs à réaliser.



UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR DES DENTS EN BONNE SANTÉ

- Respecter un rythme de trois repas par jour, suivis d'un brossage des dents.
- Attention au grignotage entre les repas et aux aliments ou boissons riches en sucre, en particulier les sodas et jus de fruits, qui favorisent la formation des caries.

Zoom



TABAC POUR LES DENTS AUSSI, C'EST MIEUX SANS !

Le tabagisme nuit à la santé des dents et de la bouche :

- **il jaunit les dents ;**
- **il assèche la bouche** en réduisant la production de salive, rendant les gencives et les dents plus sensibles aux bactéries ;
- **il réduit l'apport en sang et en oxygène des gencives,** favorisant l'apparition ou l'aggravation de maladies parodontales : elles affectent le parodonte, c'est-à-dire l'ensemble des tissus et structures (gencives, os...) dans lesquels les dents sont fixées ;
- **il donne mauvaise haleine.** Les fumeurs font ainsi plus de gingivites (inflammation des gencives), qui sont plus difficiles à soigner. Ils sont aussi plus sensibles aux abcès dentaires.





Bon à savoir...

« 100 % santé »



100 % santé
DENTAIRE

- **Les dentistes conventionnés*** doivent systématiquement mentionner dans leur devis un plan de traitement « 100 % Santé » quand il existe. Sur le devis il sera noté « prise en charge renforcée ». À défaut s'il n'y a pas d'offre 100 % Santé ils doivent indiquer sur le devis les actes réalisables avec un reste à charge maîtrisé. **Cependant les dentistes non conventionnés n'ont pas cette obligation. Pensez à demander le plan de traitement sans reste à charge s'il existe.**
- Seules les prothèses font partie de l'offre 100 % santé, il n'y aura aucun implant sans reste à charge dans cette réforme.
- En 2021, le panier de soins sans reste à charge sera complété.



100 % santé
OPTIQUE

- **Les opticiens sont dans l'obligation de vous présenter un devis 100 % santé.**
- La Sécurité Sociale fixe l'âge du remboursement adulte **à partir de 16 ans.**
- **Les règles de renouvellement :**
La règle générale de remboursement est d'un équipement (verres + montures) tous les 2 ans (année glissante) pour les adultes et tous les ans pour les enfants.
Les dérogations :
 - **jusqu'à 6 ans :** renouvellement de l'équipement complet possible tous les 6 mois sur ordonnance ;
 - **de 6 à 15 ans :** renouvellement des verres uniquement possible sur 12 mois glissants sur ordonnance ;
 - **adulte (+ de 16 ans) :** renouvellement des verres uniquement 1 fois / an si changement de correction ;
- la prise en charge des verres et de la monture pourra être renouvelée sans délai dans certaines situations médicales particulières (glaucome, DMLA...) sur ordonnance.
- Pas de remise à 0 des compteurs « équipements » suite à l'application du 100 % santé (renouvellement tous les 2 ans de l'équipement optique). •



MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES, DE NOUVELLES RÈGLES

Les pharmaciens sont autorisés à délivrer les médicaments génériques aux patients en les substituant aux médicaments d'origine à condition que le médecin n'ait pas exclu la substitution. Depuis le 1^{er} janvier 2020, les conditions de la mention « non substituable » ont été revues.

LES MÉDICAMENTS D'ORIGINE NE PEUVENT PAS ÊTRE SUBSTITUÉS DANS 3 SITUATIONS MÉDICALES :

Mention du médecin sur l'ordonnance de façon manuscrite ou numérique

- 1 **Les médicaments dits « à marge thérapeutique étroite »** : antiépileptiques, immunosuppresseurs, hormone thyroïdienne et les traitements substitutif aux opiacés
- 2 **S'il n'y a pas de médicaments génériques adaptés aux enfants de moins de 6 ans**
- 3 Pour les patients présentant une **contre-indication formelle et démontrée à un excipient à effet notoire** présent dans les médicaments génériques disponibles



MTE



EFG



CIF

EN CAS DE REFUS DU MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

Le patient devra régler au pharmacien la totalité du prix du médicament, il n'y a pas de tiers payant, et devra envoyer une feuille de soins à la Sécurité Sociale pour être remboursé. **La prise en charge sera donc limitée et retardée si le patient refuse le médicament générique.** •

FIN DU LIBRE-SERVICE POUR LE PARACÉTAMOL, L'IBUPROFÈNE ET L'ASPIRINE

En automédication, les médicaments les plus utilisés contre la douleur ou la fièvre sont le paracétamol, l'ibuprofène et l'aspirine.

Quand ils sont correctement utilisés ils sont sûrs et efficaces, cependant ils peuvent présenter des risques lors d'une utilisation inadéquate. C'est pourquoi depuis janvier 2020, ces médicaments se trouvent derrière le comptoir du pharmacien et non plus en accès libre. Ils restent toujours disponibles avec ou sans ordonnance.

Bon à savoir

Le paracétamol, l'ibuprofène et l'aspirine sont disponibles sans ordonnance en pharmacie. Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie uniquement s'ils sont prescrits sur une ordonnance par un professionnel de santé. •





UN DEUXIÈME AVIS MÉDICAL

avec Santéclair

En cas de doute face à un choix médical, sachiez-vous que vous pouvez bénéficier d'un deuxième avis gratuitement avec Santéclair ?

TROIS BONNES RAISONS D'EN PROFITER



Parce qu'en matière de soins, il est essentiel de se sentir en confiance

Si l'on vous diagnostique une maladie grave, complexe ou invalidante, vous pouvez légitimement vous interroger sur le diagnostic et la thérapie recommandée par votre médecin : est-elle la meilleure pour vous ? Un deuxième avis médical, formulé par un expert, vous permettra soit de le confirmer, soit d'envisager une approche alternative en toute connaissance de cause.



Parce que les médecins sollicités sont des experts

Les médecins qui participent à cette initiative comptent parmi les plus chevronnés dans leur domaine. Ils exercent au quotidien dans des établissements d'excellence (centres hospitaliers universitaires et cliniques ou centres de référence), où ils sont confrontés aux cas les plus complexes. Fortement impliqués dans la recherche, ces spécialistes sont très au fait des dernières avancées de la pratique médicale.



Parce que le deuxième avis est délivré rapidement et sans frais

Le service, auquel vous avez accès permet d'obtenir ce deuxième avis dans un délai maximum de 15 jours (5 jours en moyenne). L'avis vous sera remis sous la forme d'un rapport adressé par voie électronique ou postale, et signé de la main de l'expert. Si vous le souhaitez, une copie sera aussi transmise à votre médecin traitant. Le coût du service est inclus dans votre contrat santé. •

POUR Y ACCÉDER ?

Rendez-vous sur votre espace adhérent et cliquez sur le logo « Santéclair », rubrique Hospitalisation.

MÉDECINDIRECT, TÉLÉCHARGEZ L'APPLI !

Un médecin dans votre poche 24h/24, 7j/7, où que vous soyez !

Disponible sous iOS et Android, téléchargez l'application MédecinDirect; un médecin vous répond par écrit, visio ou téléphone.

Pour vous inscrire, munissez-vous de votre carte Mutuelle de tiers payant, et :

1. Entrez votre e-mail
2. Puis recherchez « MNPAF Mutuelle Air France »
3. Entrez votre numéro d'adhérent, votre nom et prénom comme inscrit sur votre carte tiers payant et laissez vous guider !

IMPORTANT

Après inscription, il est essentiel de compléter votre dossier médical en précisant :

- poids et taille
- profession
- médecin traitant
- consommation de cigarette
- traitements et allergies médicamenteuses
- antécédents personnels, informations complémentaires

Grâce à ces informations, nos médecins adaptent leurs réponses et apportent aux patients un diagnostic plus affiné et plus rapide.

MédecinDirect n'est pas un service d'urgence. En cas de doute ou d'urgence, veuillez contacter votre médecin traitant ou le 112. MédecinDirect vient en soutien à la médecine de terrain, dans le respect du parcours de soins. Vos bénéficiaires de plus de 18 ans inscrits à la Mutuelle peuvent se créer un compte. •



HOSPITALISATION : CALCULEZ VOTRE RESTE À CHARGE

Vous avez une hospitalisation programmée, et vous souhaitez connaître votre reste à charge ? Rien de plus simple, saisissez votre devis directement dans l'application analyse de devis hospitalier sur My Santéclair, accessible depuis votre espace adhérent.

1. Connectez-vous à My Santéclair, choisissez la rubrique « hospitalisation » et cliquez sur « analyser mon devis en quelques minutes ».
2. Munissez-vous de votre devis et complétez le formulaire.

L'application vous donnera le remboursement de la part Mutuelle ainsi que le montant de votre reste à charge et vous indiquera si les dépassements d'honoraires correspondent à la pratique habituelle.

À SAVOIR

Au-delà de 3 actes médicaux, l'analyse devient complexe et nécessite l'intervention d'experts. Faites analyser votre devis par les équipes Santéclair en envoyant votre devis à devis@santeclair.fr ou via votre espace adhérent dans la rubrique dépôt de document. La réponse est envoyée sous 72 h. •



Une question?

À chaque numéro, nous publions des échanges avec des adhérents susceptibles d'intéresser d'autres personnes

Patrick ne retrouve plus ses identifiants pour entrer sur son espace adhérent et déposer une facture.

RÉPONSE

Pas de panique! Il suffit de se rendre sur le site mnpaf.fr et de cliquer sur la connexion à l'espace adhérent.

Sur la première page de connexion vous pouvez retrouver vos identifiants en cliquant sur « identifiant perdu » et « mot de passe perdu ». Complétez les formulaires et vous recevrez vos identifiants par e-mail.

Si vous n'avez jamais créé votre compte, cliquez sur le bouton « Je crée mon compte ».

Marie demande si sa fille qui part à l'étranger pour un stage de 6 mois, reste couverte par la Mutuelle.

RÉPONSE

Avant le départ, rendez-vous sur le site www.cleiss.fr le Centre de Liaisons Européennes et Internationale de la Sécurité Sociale liste tous les accords que le régime d'Assurance maladie français a signé avec les autres pays. Mais aussi des informations pratiques sur vos droits et démarches. Concernant la Mutuelle, les soins réalisés à l'étranger sont pris en charge dans la limite des garanties souscrites. Toute demande doit être accompagnée d'une copie du CERFA 12 267 Sécurité sociale, de la facture détaillant les actes pratiqués et du formulaire « soins à l'étranger » disponible auprès de votre service de gestion : 01 46 381 381.



Témoignage

Linecoaching

Valérie a suivi le programme nutrition « Linecoaching » inclus au service Santéclair

« Ce programme, c'est en quelque sorte une **thérapie comportementale et cognitive en ligne**. Ce n'est pas un régime mais un apprentissage pour comprendre notre rapport à la nourriture et le modifier petit à petit de façon simple et positive. **C'est un programme sur mesure, tout est personnalisé** : diagnostic de départ, étapes du parcours alimentaire et du parcours forme, bilans intermédiaires... Les exercices, les conseils, les supports vidéo et audio s'adaptent à chaque étape. Je me suis inscrite il y a quatre mois et j'ai perdu 5 kg. Je ne me prive pas, j'ai tout simplement appris, en travaillant sur mes sensations, à manger mieux et avec plus de plaisir. »

Valérie



PUDDING DE CHIA POMME CANNELLE

Par Laurence Benedetti

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 2 pommes type Pink Lady
- 15 cl + 3 cl de lait de coco (la version à boire, qui est diluée, pas la version pour cuisiner)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

- 2 cuillères à soupe de muesli
- 2 cuillères à café de sirop d'érable
- Cannelle
- Cranberries
- Raisins secs

PRÉPARATION

- La veille dans un bol, mélangez les graines de chia avec les 15 cl de lait de coco et le sirop d'érable
- Mélangez et réservez au frais 1 nuit
- Coupez les pommes en petits morceaux et passez-les au blender avec le muesli, un peu de sirop d'érable, une pincée de

cannelle et les 3 cl de lait de coco (le mélange doit être assez compact pour supporter le poids du chia)

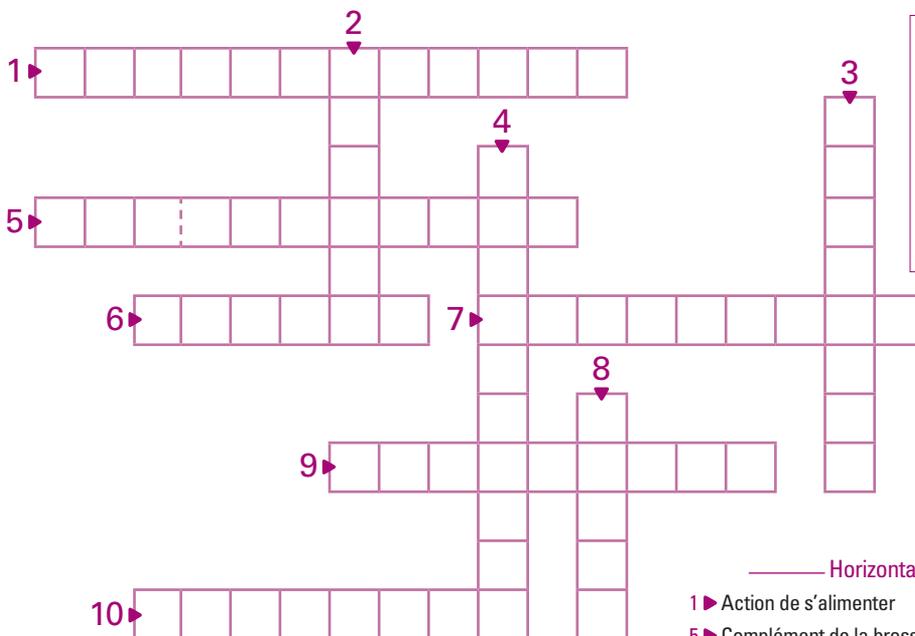
- Dans un verre, versez la panade de pommes, mettez ensuite le pudding de graines de chia, décorez de lamelles de pommes, de raisins secs et de cranberries séchées

Les graines de chia

Elles sont classées en tant que super-aliments, c'est-à-dire des aliments naturels avec une valeur nutritionnelle exceptionnelle. Elles contiennent en effet des fibres, des antioxydants, des oméga-3 et des minéraux essentiels, et s'intègrent facilement à de nombreux plats.

▶ ▼ LES MOTS FLÉCHÉS ▲ ◀ LA SANTÉ BUCCO-DANTAIRE

Tous les mots se trouvent dans le dossier « La santé bucco-dentaire ». Solutions dans le prochain numéro.



SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS
ESCALE SANTÉ N° 28 HIVER
DOSSIER SUR « L'OTITE BAROTRAUMATIQUE »
Horizontalement • 1. Trompe d'Eustache • 3. Baïllement • 4. Humidiflier • 7. Allergie • 8. Sommeil • 9. Tympan • Verticalement • 2. Déglutissement • 5. Rhume • 6. Lésion

— Verticalement —

- 2 ► Épaississement et durcissement (minéralisation) de la plaque dentaire
- 3 ► Plus couramment appelée mauvaise haleine
- 4 ► Prise alimentaire plus ou moins régulière d'aliments en dehors des repas
- 8 ► Fait de brosser, de frotter, quelque chose ou une surface, généralement pour la nettoyer

— Horizontalement —

- 1 ► Action de s'alimenter
- 5 ► Complément de la brosse à dents pour l'hygiène bucco-dentaire
- 6 ► Destruction de l'émail puis de la dentine des dents avec formation d'une cavité
- 7 ► Inflammation de la gencive qui devient rouge foncé, gonflée ou même qui saigne facilement
- 9 ► Organismes vivants qui ne sont constitués que d'une seule cellule
- 10 ► Praticien diplômé spécialiste des soins dentaires

