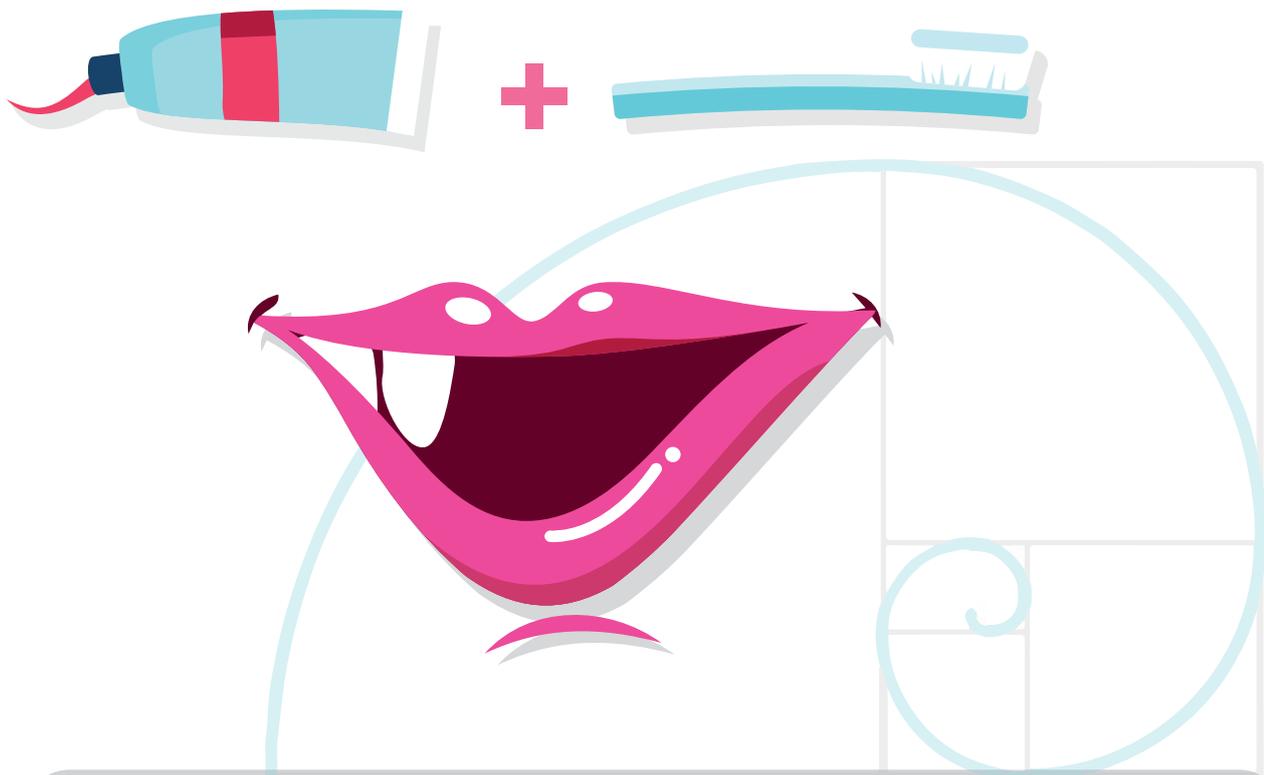


Les 10 règles d'or d'une bonne hygiène buccodentaire



L'élimination de la plaque dentaire permet d'éviter les caries et les problèmes parodontaux.

Des règles simples permettent d'assurer une bonne hygiène bucco-dentaire. Dans tous les cas, c'est l'action mécanique de la brosse qui est l'élément efficace.

1/ Brosages



En pratique, deux brossages quotidiens minutieux de 3 minutes permettent d'obtenir une hygiène satisfaisante, si la gencive est en bonne santé. En cas de maladie des gencives, les trois brossages quotidiens sont indispensables. Ne rien manger ni boire (à part de l'eau) après le brossage du soir.

La brosse utilisée doit être à **poils medium**, avec une tête de petite dimension pour accéder à tous les recoins.

Des poils trop durs peuvent user votre émail de façon importante sur le long terme et entraîner des sensibilités dentaires importantes. Mieux vaut un brossage doux et un peu plus long qu'un brossage agressif qui risque d'abîmer votre émail et vos gencives. Les brosses souples sont généralement pas efficaces

La brosse manuelle permet d'obtenir d'excellents résultats lorsqu'elle est bien utilisée.

Certaines brosses électriques permettent d'éliminer plus de plaque dentaire et ceci avec un peu plus de facilité. N'hésitez à nous demander conseil si vous souhaitez passer au brossage électrique.

Brossez toujours vos dents en faisant un mouvement de la gencive vers la dent.

Au début du mouvement, les poils de la brosse doivent être posés sur la gencive. Attention à bien brosser toutes les faces des dents (côté joue, côté langue ou palais, et surfaces de mastication).



2/ Les hydropulseurs peuvent être utilisés en complément de la brosse.

Ils peuvent être utiles pour enlever des débris alimentaires et faire un massage des gencives.

Si vous êtes atteint d'une maladie parodontale (maladie des gencives) l'action de l'hydropulseur sera indispensable à une bonne réponse de vos gencives au traitement.

Cependant leur action est **insuffisante pour décoller les bactéries** de la plaque dentaire, et ils ne remplacent en aucune façon la brosse à dent.



3/ Pensez également à brosser la langue.

Il existe des instruments spéciaux pour cela, mais la brosse à dents est suffisante. En effet la face externe de la langue est recouverte de bactéries qui peuvent contribuer, notamment, à une mauvaise haleine

4/Le dentifrice doit être fluoré

Il existe des instruments spéciaux pour cela, mais la brosse à dents est suffisante. En effet la face externe de la langue est recouverte de bactéries qui peuvent contribuer, notamment, à une mauvaise haleine

5/Les bains de bouche antiseptiques

ne doivent pas être utilisés quotidiennement en dehors des cures prescrites par le dentiste. Ils risquent de déséquilibrer votre flore buccale naturelle.

Certains aliments sucrés et acides (comme les sodas ou le citron) abîment fortement les dents. Les consommer avec modération.

6/Méthode de brossage



7/Attention,

les dents dévitalisées ou couronnées doivent être nettoyées aussi complètement que les autres dents car elles ne sont pas à l'abri d'une récurrence de carie. Un brossage minutieux pérennisera vos soins dentaires et vos prothèses dans le temps

8/Nos conseils

Partager sa brosse à dents n'est pas hygiénique. Si vous le faites, vous risquez de transmettre ou de recevoir des microbes.

