

Un brossage efficace des dents et des gencives



La plaque dentaire est un enduit mou, invisible, et collant, responsable de la formation de caries et de la maladie parodontale. Non éliminée, elle va progressivement se minéraliser et se transformer en tartre. Il faut effectuer un brossage sur toutes les faces des dents environ 3 minutes, au moins 2 fois par jour, tout particulièrement avant le coucher.

Avant le brossage

Pour apprendre à visualiser la plaque dentaire, le révélateur de plaque est très utile.

Après le brossage, appliquez le produit, rincez vous la bouche, puis brossez jusqu'à l'élimination complète des zones colorées.

Pour faciliter l'élimination de la plaque, il existe des solutions de pré-brossage :

Se rincer vigoureusement la bouche pendant 30 secondes avec 1/2 gobelet doseur permet d'améliorer l'efficacité du brossage.



Le brossage

La brosse à dents : soit électrique, soit manuelle.

Pour une gencive normale, choisir une brosse souple.

Pour les gencives et dents sensibles, une brosse extra-souple.

Pour les gencives fines, inflammatoires ou douloureuses, la brosse chirurgicale.

Positionnez la brosse à 45°, les brins à cheval sur la gencive et les dents puis exercez un mouvement de rotation du rose vers le blanc.

Brossez l'extérieur, l'intérieur, et la face masticatoire des dents une zone après l'autre, méthodiquement.

Terminez en brossant le dessus de la langue.

A l'abri de l'action mécanique des poils de la brosse à dents, l'espace interdentaire est un endroit vulnérable (niche à plaque).

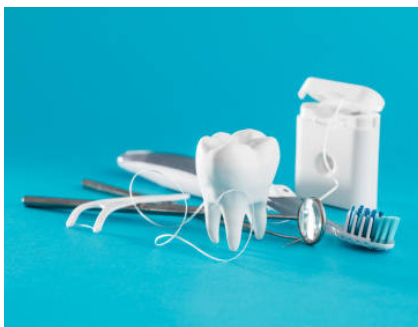
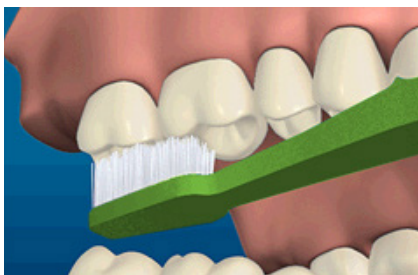
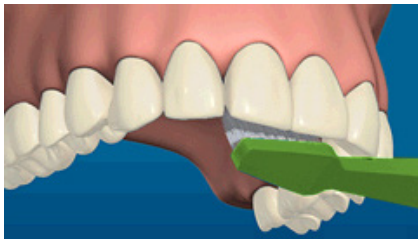
Le fil de soie interdentaire permet un accès aux espaces interdentaires étroits. Tendue entre les index, il doit passer délicatement le point de contact et frotter la surface latérale de chaque dent.

Les brossettes interdentaires sont destinées aux espaces interdentaires plus larges et aux porteurs de bridge. Leur taille sera choisie en fonction de l'espace disponible.

L'hydropulseur à faible puissance et bien perpendiculaire aux dents permet d'éliminer la plaque dentaire entre les dents.



Un brossage efficace des dents et des gencives en schéma



Brosser les deux arcades séparément et dissocier le brossage externe, côté joue, du brossage interne, côté langue ou palais.

Poser la brosse à dents inclinée à 45° à cheval sur les dents et la gencive et exercer un mouvement de rotation de la gencive vers les dents en répétant le mouvement plusieurs fois pour être certain d'éliminer les déchets alimentaires éventuels et la plaque dentaire.

Le brossage se termine en nettoyant les faces « masticatoires » où les aliments et la plaque dentaire restent souvent collés et provoquent l'apparition des caries.

Moins accessibles, les espaces interdentaires représentent 35% de la surface des dents.

Il est nécessaire d'utiliser des moyens complémentaires pour nettoyer ces surfaces ou zones moins accessibles.

- Brossettes interdentaires.
- Fil de soie dentaire.

Quelles sont les règles indispensables à une bonne santé bucco-dentaire ?

Utilisez une bonne technique pour un brossage efficace.

Une brosse adaptée ne suffit pas à assurer une bonne santé bucco-dentaire ! La technique est tout aussi importante que la fréquence et la durée du brossage.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous les poser.

