



## Les règles d'or de l'hygiène dentaire

Pour avoir de belles dents, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.

Voyons donc les règles d'or à suivre pour conserver des dents saines.

Voir en vidéo la bonne façon de se brosser les dents



Scannez-moi

### SE BROSSER LES DENTS APRÈS CHAQUE REPAS

La plaque dentaire, dépôt blanchâtre où prolifèrent les bactéries, sont à l'origine des caries et des inflammations de la gencive. Comme elle se reconstitue en quelques heures, il est indispensable de l'éliminer par un brossage au minimum biquotidien.

### UTILISER UNE BROSSSE À DENTS À POILS SOUPLES, EN NYLON ET LA CHANGER TOUS LES 3 MOIS

Une brosse à dents dure risque de blesser les gencives et d'abîmer l'émail des dents. Une brosse à dents usée n'est plus efficace. Les brosses à dents électriques peuvent être avantageusement utilisées, à condition d'en changer régulièrement l'extrémité.



### UTILISER LA BONNE TECHNIQUE

Poser la brosse à dents inclinée à 45° à cheval sur les dents et la gencive et brosser en même temps les dents et la gencive, haut et bas de la mâchoire séparément, en allant de la gencive à la dent, avec un mouvement de rotation, pendant trois minutes.

### COMPLÉTER LE BROSSAGE PAR DU FIL DE SOIE

L'utilisation d'un fil de soie dentaire, en complément du brossage permet d'éliminer la plaque dentaire sur les faces latérales des dents. Pour les personnes ayant les dents déchaussées ou des prothèses qui laissent des espaces inaccessibles à la brosse, il est important d'utiliser des bâtonnets ou des brossettes inter-dentaires; pour éliminer la plaque dentaire à la base des dents et stimuler la gencive. Les appareils à jet sont également utiles dans ces cas pour éliminer les débris alimentaires et masser les gencives.

### CONSULTER LE DENTISTE TOUS LES ANS

Une visite annuelle chez le dentiste permet de détecter à temps des caries débutantes et sera l'occasion de pratiquer un détartrage, pour éliminer la plaque dentaire. Deux séances de détartrage sont remboursées par la sécurité sociale. Mais parfois davantage sont nécessaires. Si la plaque dentaire n'est pas détectée à temps, elle se développe en profondeur et forme

une poche entre la base de la dent et la gencive, qui risque de provoquer, à la longue, un déchaussement des dents.

### ATTENTION AUX ENFANTS

Les dents de nos enfants sont fragiles et précieuses. Pour les préserver des caries et autres désagréments, voici quelques conseils pour leur garantir un sourire éclatant.

### SURVEILLER L'HYGIÈNE DENTAIRE DES ENFANTS

Les biberons d'eau sucrée ou de lait laissés au petit enfant le soir dans son lit font des ravages, en laissant se développer plaques dentaires et caries précoces. De même les bonbons sont à proscrire le soir. Chaque fois que possible, il faut préférer des bonbons ou chewing-gum sans sucre.

Des apports supplémentaires de fluor chez la mère, pendant la grossesse, et dans l'enfance peuvent être conseillés par le médecin pour renforcer les dents. Enfin, il est indispensable de faire connaître à l'enfant l'usage de la brosse à dents, dès l'âge de deux ou trois ans.

