

Bucco-dentaire

La plaque dentaire

Des solutions naturelles



Muni d'une brosse à dents et d'un dentifrice fluoré, le brossage des dents est le B.A.BA de l'hygiène buccodentaire.

Mais en plus de la visite annuelle chez le dentiste pour au minimum un détartrage, il existe en complément des solutions naturelles pour lutter contre la plaque dentaire.

Zoom sur la plaque dentaire

La plaque dentaire est une sorte d'enduit qui se dépose à la surface des dents, enduit essentiellement composé de protéines salivaires, de sucres, d'acides, de toxines et de bactéries qui trouvent dans ce milieu des conditions idéales pour se développer.

Cette plaque dentaire constitue le tartre et favorise l'apparition de caries, l'inflammation des gencives (gingivites) et la survenue de parodontites (atteintes des tissus de soutien de la dent).

L'hygiène buccodentaire quotidienne vise à limiter sa formation.

• L'hygiène buccodentaire

Cette hygiène buccodentaire repose sur le brossage des dents avec un dentifrice fluoré dont le dosage est adapté à l'âge.

Après réévaluation de la vitesse de formation de la plaque dentaire, l'Union française de la santé buccodentaire (UFSBD) a ajusté ses recommandations en matière de brossage : deux fois par jour, matin et soir pendant 2 minutes.

• Le détartrage chez le dentiste

Malgré ce brossage biquotidien avec un dentifrice fluoré, un détartrage annuel chez le dentiste s'impose pour éliminer la plaque formée.

Contre la plaque dentaire : les remèdes naturels complémentaires

Il existe d'autres solutions naturelles.

Elle visent, en complément, à prévenir la formation de la plaque dentaire et qui permettent ainsi de protéger davantage ses dents :

• Le bicarbonate de soude

Deux fois par semaine, on peut remplacer le dentifrice par du bicarbonate.

Déposez un peu de poudre de bicarbonate sur votre brosse à dents préalablement mouillée et procédez au brossage habituel.

Le bicarbonate peut aussi s'employer en bain de bouche, mais pas plus d'une fois par semaine (le bicarbonate de soude est abrasif).

Double avantage du bicarbonate de soude : il contribue à blanchir les dents.

• Les brossettes interdentaires

L'usage des brossettes est recommandé quotidiennement.

Cet ustensile permet de nettoyer et d'empêcher la formation de plaque dentaire dans les interstices interdentaires, là où la brosse à dents classique n'a pas accès.

• Le fil dentaire

Le fil dentaire permet d'accéder à des espaces encore plus étroits.

Il peut donc avantageusement compléter ou remplacer le passage des brossettes interdentaires à condition de bien savoir l'utiliser.

• Le gratte-langue

Enfin, le passage d'un gratte-langue (petit outil disponible en pharmacie) ou simplement le brossage de la langue avec sa brosse à dents permet de débarrasser la langue de cette pâte blanchâtre, composée, comme la plaque dentaire, de bactéries, de débris alimentaires, toxines et autres composants salivaires.

Éliminer quotidiennement ce dépôt lingual contribue à prévenir la formation de la plaque dentaire.



Gratte-langue



Le conseil du pharmacien

Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à consulter son dentiste au moindre doute. Celui-ci pourra alors traiter tout problème dentaire ou buccal débutant et divulguer de précieux conseils pour garder de bonnes dents tout au long de sa vie.