

# Mémo Hygiène BUCCO-DENTAIRE

« On n'est jamais complètement habillé tant que l'on ne porte pas son sourire »

Vous êtes acteur principal de votre santé buccale, ayant décroché le premier rôle de votre propre hygiène, voici quelques outils indispensables qui vous aideront à être à la hauteur!

## MATÉRIEL POUR BROSSAGE



### Révélateur de plaque

Pour vous aider il vous indique la localisation de la plaque dentaire.

### Brosse à dent souple, petite tête !



Les brosses grosses et larges ne vous aideront pas dans l'accès aux zones à risques.

### Dentifrice

Recommandé sans fluor et adapté à vos besoins.

### Compléments de brossage

Fil dentaire

Brossettes inter-dentaires

Jet dentaire

## TECHNIQUE DE BROSSAGE

### Brossage vertical

Brossage de haut en bas ou de bas en haut. Passage en rouleau depuis la gencive jusqu'à l'extrémité de la dent.

Brosser les dents du haut et du bas indépendamment.

### Passer sur toutes les dents

Une par une sans en oublier!!!

### Protocoliser votre technique

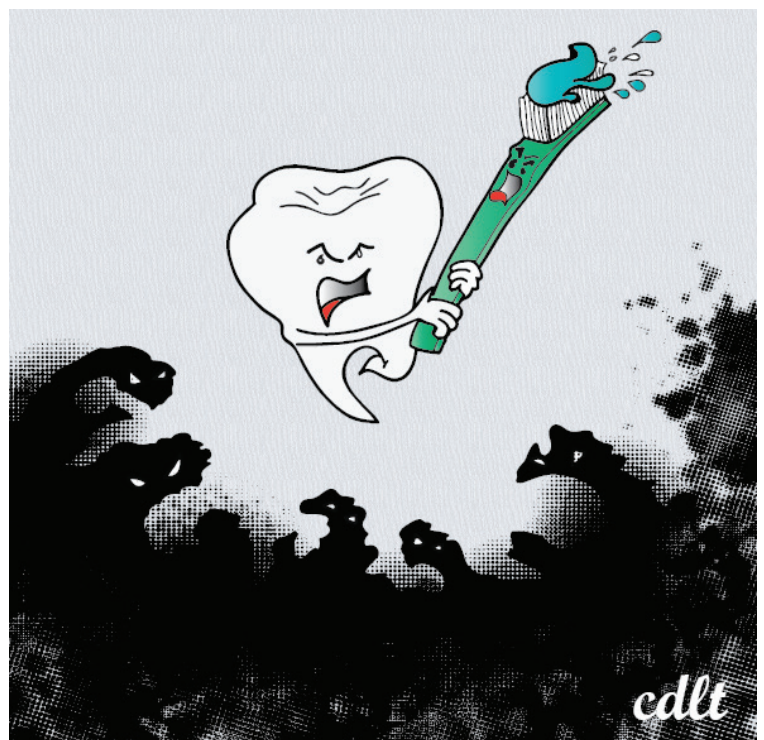
Commencer toujours au même endroit et suivre le même chemin de brossage à chaque fois.

### Insister sur les zones à risques

Molaires postérieures (dents du fond)

Espaces inter-dentaires

Faces masticatrices dites «occlusales »



**LE BROSSAGE DOIT DURER AU MINIMUM 2 MINUTES,  
LE MATIN ET LE SOIR SANS EXCEPTION,  
ET SURTOUT SOYEZ CONCENTRÉS À CE QUE VOUS FAITES!**

## BROSSAGE MANUEL OU ÉLECTRIQUE ?

Aucune technique n'est miraculeuse.

Une brosse à dent électrique OSCILLO-ROTATIVE ne dispense pas d'un brossage actif, vertical, protocoler, d'au moins 2 minutes, matin et soir.

Si l'électrique est votre choix, choisissez une tête à poil souple, cela reste indispensable pour un brossage efficace et respectueux de vos dents et parodonte (gencive, os notamment).

## COMPLÉMENTS DE BROSSAGE

### TOUS LES SOIRS APRES LE BROSSAGE

	Espaces interdentaires fermés	Espaces interdentaires ouverts
Fil dentaire	+++	+
Brossettes inter-dentaires	-	+++
Jet dentaire	+	++

**Le fil dentaire** est utile quand les espaces entre les dents sont fins, pour nettoyer au mieux les faces inter-dentaires.

Il s'utilise en prenant une grande longueur de fil (40 cm environ) que l'on enroule entre les index pour ne laisser que 3 à 5 cm entre les deux. Passer délicatement le point de contact SANS CLAQUER, pour ne pas irriter la gencive. Une fois les faces nettoyées, il suffit de lâcher un doigt et de tirer doucement le fil par la face avant de la dent.

**Les brossettes inter-dentaires** sont généralement des poils synthétiques montés en rouleau sur un fil de fer torsadé. Ils sont donc montés en rouleau pour les passer en roulant et non en brossant entre les dents (ce qui peut enflammer la gencive et l'amener à se déchausser).

Les diamètres sont variables et il vous appartient de trouver celles qui s'adaptent le mieux pour une bonne hygiène.

**Le jet dentaire** (ou hydro-pulseur) permet un nettoyage type Kärcher°. Il s'agit d'un petit compresseur qui puise l'eau dans un réservoir pour la projeter sous pression par une tête orientable. Il permet de nettoyer les zones à risques inter-dentaires principalement.

Les prix varient de 30 à 100 euros.

## GESTION DU RISQUE CARIEUX

Comme souvent, il faut être conscient que l'hygiène est un travail quotidien.

Pour gérer les risques liés à la cigarette, aux thés, aux cafés, il existe des gestes simples, rapides et efficaces, les **bains de bouche**. Ils peuvent se faire à l'eau, pour limiter les colorations brunes.

Il en est de même après un goûter ou à midi, lors d'un apport sucré et acide.

Ainsi les bains de bouche diminuent la charge de sucres et limitent la chute du pH (acidité).

Attention aux dentifrices abrasifs et aux bains de bouche à la chlorhexidine qui peuvent augmenter les colorations.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

liens:

site de la SFPIO: [www.sfparo.org](http://www.sfparo.org)

