À l'attention personnelle de

Cabinet dentaire du Dr Patrick LELLOUCHE
Chirurgien dentiste à Charenton le pont
139 rue de Paris 94220 CHARENTON-LE-PONT
Tel. : +33 1 43 68 07 82
dr-patrick-lellouche.chirurgien-dentistes.fr

Les règles d'or d'une bonne hygiène bucco-dentaire

Des gestes simples permettent d'assurer une bonne hygiène bucco-dentaire, d'éviter les caries et de prévenir les problèmes parodontaux.

LA BROSSE À DENTS

La brosse utilisée doit être à poils souples, avec une tête de petite dimension pour accéder à tous les recoins de la bouche. Des poils trop durs peuvent user votre émail de façon importante sur le long terme.

> Mieux vaut un brossage doux qu'un brossage agressif qui risquerait d'abîmer émail et gencives.

> Brosse à dents manuelle ou électrique, c'est à vous de choisir. L'essentiel, c'est un brossage minutieux et régulier !

> Deux brossages par jour, matin et soir, sont recommandés. En cas de maladie des gencives, trois brossages quotidiens peuvent être conseillés.

> Il ne faut rien manger, ni boire (sauf de l'eau), après le brossage du soir.

LE BROSSAGE

> 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.

> Les brossettes interdentaires et le fil dentaire font partie intégrante du brossage. En effet, la brosse à dents ne nettoie pas entre les dents. Une grande partie des problèmes dentaires (caries, déchaussements...) démarre entre les dents puisque les bactéries y stagnent.

> Si les espaces interdentaires sont trop étroits, les brossettes doivent être remplacées par du fil dentaire.

La face externe de la langue est recouverte de bactéries qui peuvent contribuer, notamment, à une mauvaise haleine. Vous pouvez utiliser un gratte-langue.

Source : Webdentiste

EN COMPLÉMENT

> Les hydropulseurs sont à utiliser en complément de la brosse. Utiles pour enlever des débris alimentaires et masser les gencives, ils ne remplacent en aucune façon la brosse à dents, ni les instruments de soins interdentaires.

> Un dentifrice fluoré peut vous protéger des caries. À chaque âge correspond un dosage en fluor. Dans certains cas, un dentifrice spécifique peut être conseillé.

> Les bains de bouche antiseptiques ne doivent pas être utilisés quotidiennement en dehors des cures prescrites par le dentiste.

À SAVOIR

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

Après le repas de midi, si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, **mâchez un chewing-gum sans sucre.**

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

Source : Webdentiste