

METHODES D'HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

Grâce au brossage, vous pouvez éliminer vous-même la plupart des bactéries responsables de la carie et des maladies parodontales, par l'élimination de la plaque dentaire, couche invisible et molle qui adhère à la surface des dents.

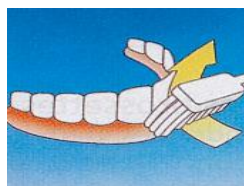
Différentes techniques et accessoires sont à votre disposition :

- **LE BROSSAGE MANUEL** : La brosse à dent doit être munie de poils souples et d'une petite tête ; elle doit être changée dès que visiblement écrasée ou ébouriffée

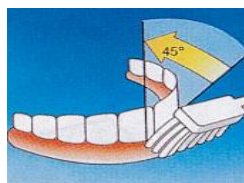
MÉTHODE « BROS »



B : Brosser le haut et le bas séparément



R : comme rouleau ou mouvement rotatif, pour brosser dents et gencives, de la gencive vers le haut ou le bas de la dent pour éviter l'usure de la gencive. Ne jamais faire de droite à gauche ou d'avant en arrière.



O : comme oblique, en positionnant la brosse à 45° par rapport à la surface de la dent, sur la gencive



S : comme suivre un trajet, en faisant le tour de toutes les dents, sans oublier le dessus ni l'intérieur

Cabinet dentaire du Dr Patrick BONNE

Chirurgien dentiste à Saint Loubès près de Bordeaux (33)

4 rue du 19 Mars 1962 - 33450 SAINT LOUBES - Tél. : 05 56 74 55 30

<http://dr-bonne-patrick.chirurgiens-dentistes.fr>

- **LE BROSSAGE ÉLECTRIQUE :**



La brosse à dents est appliquée 10 secondes sur chaque dent pendant environ 2 minutes. C'est le mouvement de la tête rotative qui élimine la plaque dentaire.

Avantages :

1. Tête de petite taille qui va éviter l'accumulation de débris entre les dents
2. Forme arrondie équivalente à celle de la gencive
3. Ne demande aucune technique d'apprentissage
4. Convient particulièrement aux enfants
5. Penser à démonter la tête du manche après utilisation pour laisser sécher

- **LE FIL DENTAIRE :**



C'est le complément indispensable du brossage. Il permet d'éliminer la plaque et les bactéries que votre brosse ne peut pas atteindre car elle ne peut écarter les dents et laver le point de contact.



On utilise de la soie cirée, tendue entre les deux index, que l'on va passer délicatement entre les espaces inter-dentaires.

Le principe consiste à glisser le fil **propre** entre les dents et à le déplacer doucement sous la gencive, le long de la dent, puis revenir au point de contact et effectuer le même geste sur l'autre côté de l'espace.

- **LES BROSSETTES INTER-DENTAIRES :**



Brossette interdentaire

Elles sont utilisées lorsque le déchaussement radiculaire apparaît.

Elles vont nettoyer les espaces inter-dentaires largement accessibles, en passant perpendiculairement entre les

Cabinet dentaire du Dr Patrick BONNE

Chirurgien dentiste à Saint Loubès près de Bordeaux (33)

4 rue du 19 Mars 1962 - 33450 SAINT LOUBES - Tél. : 05 56 74 55 30

<http://dr-bonne-patrick.chirurgiens-dentistes.fr>

dents et en se déplaçant avec un mouvement de va et vient.

Après chaque utilisation, les brossettes sont nettoyées avec de l'eau puis du bain de bouche.

- **LE JET DENTAIRE OU HYDROPULSEUR :**



C'est un appareil qui projette un jet d'eau à forte pression dans les espaces inter-dentaires.

En plus d'un massage de la gencive, il permet d'éliminer les débris bloqués, mais il n'élimine pas la plaque dentaire, donc il ne remplace pas la brosse à dent.

Il possède 2 fonctions :

- le mono-jet : pour décoincer les débris
- le multi-jet : pour masser la gencive, activer la circulation du sang augmentant ainsi sa résistance au déchaussement

- **LE DENTIFRICE :**



Pour une efficacité maximale, le dentifrice doit être appliqué sur les surfaces dentaires, au doigt ou à la brosse, sans eau et il doit agir pendant environ 1 minute.

Le brossage sera effectué par la suite.

Après un rinçage soigneux, éventuellement se rebrosser rapidement avec de l'eau uniquement.

Le dentifrice ne tue pas les microbes, il les décolle : si on garde son goût dans la bouche, on garde les microbes