



# Les 10 règles d'or d'une bonne hygiène dentaire

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

## LA BROSSÉ 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'important, c'est le brossage !
- > Deux brossages par jour, matin et soir, sont recommandés. En cas de maladie des gencives, trois brossages quotidiens peuvent être conseillés.
- > Ne 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 broser 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 une brosse à langue.

## EN COMPLÉMENT

- > Les hydropulseurs sont à utiliser en complément de la brosse. Utiles pour enlever des débris alimentaires et faire un massage des gencives, ils ne remplacent en aucune façon la brosse à dents, ni les brossettes 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.

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



### À SAVOIR

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 microbes.