

Que le brossage soit manuel ou électrique, l'essentiel est sa durée et sa régularité

En fonction de votre sensibilité dentaire nous vous orienterons vers le type de brosse adapté

En plus d'un brossage biquotidien régulier, des soins complémentaires sont recommandés avec des brossettes ou du fil dentaire une fois par jour

Brosse à dents manuelle ou brosse à dents électrique ?

Que l'on utilise une brosse à dents manuelle ou électrique, l'objectif est le même : éliminer efficacement la plaque dentaire. La santé de vos dents en dépend.

Comme la plaque commence à se former entre 4 à 12 heures après le brossage, il est important de se brosser les dents pendant 2 minutes, 2 fois par jour.

Quel type de brosse choisir ?

Bien choisir sa brosse à dents est primordial pour l'hygiène buccale et si l'on utilise une mauvaise brosse à dents cela peut endommager les gencives.

Plusieurs critères sont à prendre en compte avant l'achat d'une brosse à dents, notamment les types de poils de la brosse. Nous vous conseillerons en fonction de votre cas personnel.

En général, les brosses à dents souples sont faites pour les personnes n'ayant aucun problème buccal, les brosses à dents à poils très souples sont plus adaptées aux gencives fragiles.

La brosse à dents manuelle :

- Est facile à transporter en cas de voyage, au bureau, à la cantine...
- Présente de nombreux modèles et gammes de prix
- Permet un contact plus « sensible » avec les dents

Changer de brosse tous les 2 ou 3 mois

La brosse à dents électrique :

- Élimine de manière approfondie la plaque dentaire.
- Limite l'apparition de caries ou de gingivite
- Offre des fonctions complémentaires : minuteur, détecteur de pression, choix entre différentes têtes et différents modes de brossage
- Choix possible entre le modèle oscillo-rotatif (petite tête de brosse qui effectue des mouvements dans un sens puis dans l'autre) et le modèle sonique (tête de brosse qui ressemble à une brosse à dents manuelle avec mouvement latéral et des vibrations)

Changer la tête de sa brosse à dents électrique tous les 3 mois

Technique de brossage

- Brosser ses dents sur de petites surfaces à la fois, avec un mouvement de rouleau
- Se brosser les dents en allant des gencives vers les dents, du rose vers le blanc
- Nettoyer avec le même soin les gencives, la langue et le palais
- Le brossage doit être doux et méthodique

Un brossage trop énergique peut abîmer le tissu gingival, entraîner une sensibilité dentaire ou mener à un déchaussement des dents.

Autres conséquences : sensibilité dentaire par une mise à nue de la dentine.

Voir aussi : [A quel âge et comment les enfants doivent-ils se brosser les dents ?](#)

- [Hygiène bucco-dentaire : les bons réflexes](#)

- [Les 10 règles d'or d'une bonne hygiène dentaire](#)



Nos conseils

- Les brossettes interdentaires sont pratiques en complément du brossage et particulièrement utiles si vous portez un bridge ou une prothèse dentaire.
- Le fil dentaire est idéal pour accéder aux zones étroites et difficiles d'accès.
- L'hydropulseur, sans remplacer la brosse, permet une bonne finition du brossage ainsi qu'un massage gingival bénéfique.
- Les bains de bouche sont également recommandés.