

*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 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.