



Auteur
Céline
Haquette



Pharmacie Haquette
59910 Bondues



L'hygiène bucco-dentaire en 3 étapes

Un bon rituel de soin bucco-dentaire est essentiel pour une bonne santé des dents et des gencives. Il protège des caries, de l'inflammation des gencives et du déchaussement des dents.

Il se décompose en trois phases :

- ♥ Le brossage
- ♥ Le nettoyage interdentaire
- ♥ Le rinçage

Le brossage

Le brossage est une étape essentielle.

Le brossage manuel paraît simple et facile mais un vrai brossage est long et très technique.

Placez la brosse à un angle de 45 degrés sur la dent et le sillon gingival.

- Brossez délicatement d'avant en arrière la jonction entre la dent et la gencive et terminez par un mouvement en rouleau de la gencive vers la dent. Répétez cette séquence pour toutes les surfaces extérieures et intérieures.
- Nettoyez les faces intérieures de vos dents avec un mouvement vertical en insérant délicatement les brins dans le sillon gingival.
- Brossez les faces masticatoires avec un mouvement de va-et-vient. Terminez en vous brossant délicatement la langue.



Les bains de bouche quotidiens

Des bains de bouche avec des concentrations plus faibles en antiseptique (Eluday care®, Alodont Care®, Gingidex 0,06% ©) peuvent être utilisés quotidiennement. Ils s'utilisent en relais des soins dentaires. Ils participent à garder des gencives saines et aident à réduire le développement de la plaque dentaire et prévenir son apparition.



Il faut choisir une brosse à dents adaptée à vos dents et vos gencives. Vous avez le choix entre différentes têtes, différents brins et des utilisations différentes (dents blanches, appareil orthodontique). **Évitez les brosses dures qui abîment les gencives. Demandez conseil à votre Cali-pharmacien.**

L'autre méthode pour se brosser les dents est d'utiliser **la brosse à dents électrique.**

La technique de brossage est différente. On pose la tête rotative ; elle fait des oscillations et des pulsations sur chaque face de la dent. Le mouvement circulaire permet de nettoyer les dents et les espaces interdentaires (zones difficilement atteignables avec une brosse à dent manuelle). Attention, il ne faut surtout pas appuyer trop fort sur la dent avec sa brosse à dents électrique sinon la gencive peut s'abîmer. Préférez des modèles avec capteurs de pression.

Le nettoyage interdentaire

La brosse à dents seule n'élimine que 50% de la plaque dentaire. La plaque dentaire est un dépôt mou blanchâtre composé de bactéries qui se forme sur la surface des dents et entre les dents. Elle peut provoquer une mauvaise haleine, un jaunissement des dents et des saignements de gencives.

Pour nettoyer l'espace entre les dents, on utilise **du fil dentaire ou des brossettes interdentaires.** Pour connaître le bon diamètre de la brossette interdentaire, n'hésitez pas à demander conseil à votre chirurgien-dentiste. Il est nécessaire de le consulter régulièrement pour faire un détartrage et des soins personnalisés. Après tous ces soins, on peut visualiser le reste de la plaque dentaire grâce à la solution Dentoplaque®.



Les dentifrices et le rinçage des dents

En cas de douleurs dentaires ou d'inflammation, on peut utiliser des dentifrices à base de chlorhexidine comme Paroex®, Elgydium Anti-Plaque®, Parogencyl Sensibilité®. La chlorhexidine est un antiseptique. Elle a une action anti-plaque. De même, on utilise un bain de bouche à la chlorhexidine comme Gingidex 0.12%, Eludril Pro® et Chlorhexidine Mylan®.

On peut aussi utiliser un dentifrice comme le Parodontax® qui contient du bicarbonate de sodium et des extraits naturels de plantes pour avoir une action anti-plaque.

