

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRETIEN DE VOTRE HYGIENE BUCCALE

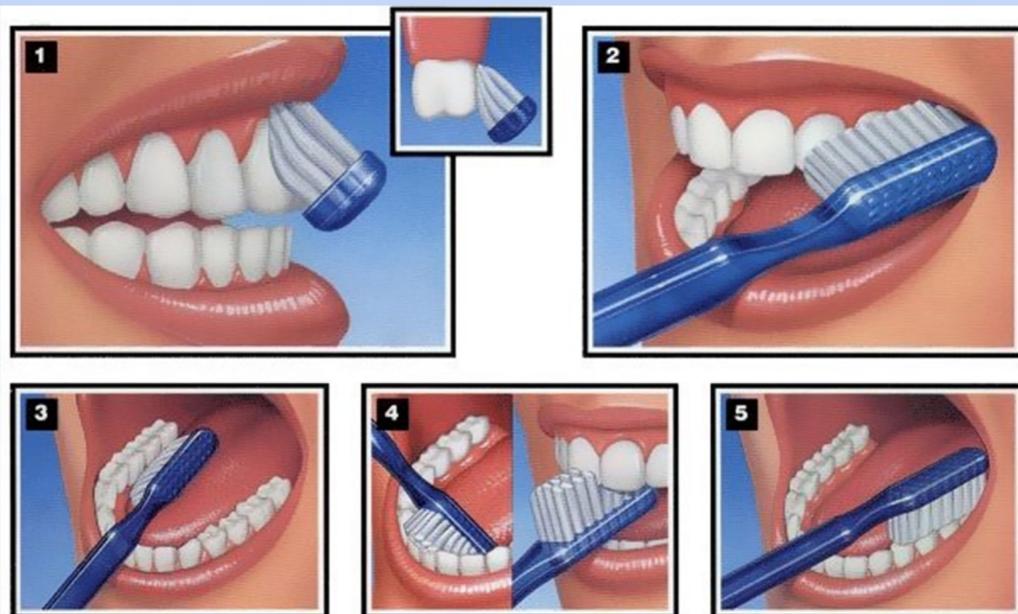
BROSSAGE DENTAIRE : Un brossage dentaire efficace n'est pas si simple que cela. Souvent, les personnes se brossent les dents et elles ont quand même des problèmes, ce qui est décourageant.

- Nous vous recommandons d'utiliser une brosse à dent à poils souples ; les poils souples se déforment bien pour aller nettoyer des zones difficiles d'accès, alors que les poils durs d'une brosse à dent vous donneront une sensation d'efficacité car cela « frotte », mais ne se déforment pas et ne sont donc pas assez efficaces.
- Vous devez frotter à la fois vos gencives (rose) et vos dents (blanc) et du rose vers le blanc.
- Voici les différentes zones à brosser : l'extérieur de vos dents et de vos gencives, le dessus de vos dents, et l'intérieur de vos dents et de vos gencives.

Le meilleur des brossages dentaire n'éliminera jamais 100% de votre plaque bactérienne. En effet une brosse à dent ne nettoiera jamais entre vos dents, et 95% des problèmes de carie ou de maladie de gencives proviennent de la persistance de bactéries situées entre vos dents.

En fonction de votre âge, pour les plus jeunes vous devrez utiliser du fil dentaire afin d'enlever cette plaque bactérienne entre les dents. Cela vous protégera des caries et des déchaussements dentaires.

Pour les personnes plus âgées ayant été atteintes par une maladie de gencives, il est préférable d'utiliser des brossettes inter dentaires. Les brossettes inter dentaires sont très efficaces pour nettoyer entre vos dents.



PREVENIR LES CARIES : La carie est une attaque de votre dent par une stagnation de bactéries contre votre émail générant une attaque acide ou bien par une acidification de votre bouche générant une déminéralisation de votre émail.

Le seul moyen de lutter contre cette maladie carieuse est d'employer les bons dentifrices type Elmex ou Fluocaril (je ne fais aucune publicité), une brosse à dent et du fil dentaire. Pour le dentifrice, en fonction de l'âge de chacun (petit ou grand), il existe des concentrations en fluor adaptées. Le fluor n'est absolument pas toxique sauf si vous l'ingérez à de très fortes doses.

- Dans le meilleur des cas, ces excellents dentifrices ne peuvent protéger que 80 % de votre dent. Il est impératif de protéger les 20% restant par l'emploi du fil dentaire. Le fil dentaire va enlever toute la plaque dentaire acide qui stagne entre vos dents. Il faut utiliser le fil dentaire une fois par jour et tous les jours. Au départ, vous aurez les gencives qui vont saigner, puis vous aurez la très agréable surprise d'avoir des gencives en meilleure santé, et vous aurez une sensation de confort et de fraîcheur entre vos dents. Durant les 15 premiers jours d'utilisation de votre fil dentaire, vous ferez la désagréable découverte que votre fil dentaire sent très mauvais après l'avoir passé entre vos dents. Vous comprendrez alors d'avantage son utilité : il vous nettoie et désinfecte vos espaces inter dentaires. Le fil dentaire ne provoque aucun déchaussement de gencive.

- Lorsque vous êtes sujets à des attaques acides : reflux gastriques et en raison d'un âge avancé (=> nous avons moins de facilité à nous brosser les dents et nous avons tendance à grignoter beaucoup plus de petites « douceurs » sucrées), il est nécessaire que vous protégiez vos dents par l'emploi de gouttières de fluoration. Vous mettrez un gel spécial dans vos gouttières et vous devrez les porter 5 minutes par jour et ceci tous les jours. Cela ne vous dispense en aucun cas de votre brossage quotidien.



Ces explications sont faites afin que vous gardiez vos dents saines le plus longtemps possible.