

MON HYGIÈNE BUCCALE

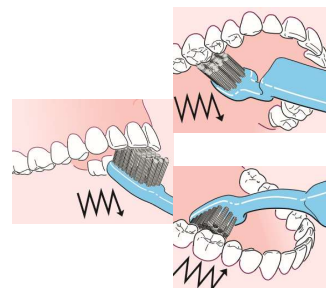


Au minimum 2 brossages efficaces par jour

- le brossage doit éliminer le biofilm et la plaque dentaire
- les dents de lait peuvent aussi se carier et provoquer -dans les cas sévères- des séquelles sur les nouvelles dents à venir (taches d'hyoplasies, défaut d'émail, problèmes d'éruption ...)

Le haut séparément du bas

- l'accès aux faces postérieures et linguales devient possible
- les mouvements de brossage peuvent être plus précis et donc plus efficaces



Brosser le collet des dents et la langue

- la gingivite (gonflement et saignement des gencives) est un signe de gencive malsaine et peut conduire à des poches parodontales (= perte osseuse autour des dents)
- elle est réversible si un brossage efficace est instauré
- la langue arbore de nombreux reliefs avec ses diverses papilles kératinisées, qui sont des nids à bactéries



Eviter le grignotage et les boissons sucrées

- l'apport répétitif en sucres et acides conduit à la formation de caries
- il est préférable de consommer les aliments à risque à la fin des repas, et de terminer par un brossage adéquat

Utiliser les accessoires interdentaires

- la brosse-à-dents ne peut pas brosser entre les dents
- l'espace interdentaire a différentes formes (large, serré, triangulaire...) et doit être nettoyé adéquatement selon les recommandations individuelles



Et avec un appareil orthodontique ?

- les règles de base sont les mêmes !
- le temps consacré au brossage est plus long car les appareils amassent plus de restes alimentaires. Mais le résultat en vaut la peine : prévention des décalcifications / marques sur les dents, retraits gingivaux, douleurs lors des séances d'activation, ...