

## HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

### a. Généralités

**La plaque dentaire** et les dépôts alimentaires présentent les caractéristiques suivantes :

- ils collent aux dents et élaborent en quelques minutes des acides qui sont à l'origine des **caries** (trous)
- ils collent aux gencives et élaborent des produits toxiques qui provoquent les **maladies des gencives** (gencive malade = saignement : os sous-jacent malade = déchaussement)
- ils se localisent sur toute la surface de la dent, mais surtout au niveau des espaces entre les dents, des faces près de la langue, autour et derrière les dernières molaires et dans les sillons des faces de mastication.

**Cette plaque et ces dépôts disparaissent par élimination mécanique seulement.**

C'est pourquoi il faut faire un **brossage soigneux et efficace des dents et des gencives immédiatement après les repas**, en particulier, le soir. **Ceci prend au moins 3 minutes**. On contrôle l'efficacité de l'élimination en colorant la plaque dentaire résiduelle avec des **comprimés colorants** et en inspectant la bouche.

**Jamais d'aliments sucrés ou de boissons sucrées sans brossage.** Les repas intermédiaires hors de la maison (9 heures, goûter) se composeront de fruits ou d'aliments et de boissons non collants, non sucrés. En effet, la plaque dentaire contient des bactéries qui se nourrissent de sucres et les transforment en acides qu'elles rejettent dans la demi-heure suivant l'absorption.

Le **fluor**, dans le dentifrice, les solutions de rinçage et dans le sel, renforce l'émail des dents.

Par ailleurs, un **contrôle semestriel** par le médecin-dentiste permet de dépister et soigner caries et maladies des gingivales avant qu'elles ne deviennent de graves problèmes. Faire faire en même temps, **tous les 6 mois, un détartrage-polissage** qui élimine tous les dépôts le long de la gencive et sous celle-ci.

Si l'**ennemi No 1 – la plaque dentaire** – est régulièrement éliminé, les dents ne se carient pas et les gencives restent saines.

## b. Conseils pratiques

### Méthodes de brossage :

Quand on porte des **bagues**, il faut se brosser les dents après chaque repas et une fois par jour, de préférence le soir, procéder à une élimination complète de la plaque dentaire.

Des instruments ont été conçus dans ce but :

#### 1 – brosse à dents à petite tête

2 – **brosse interdentaire** (elle permet un nettoyage quotidien autour des bagues et sous le fil), Candida de la Migros

3 – **rinçages fluorés** ; on trouve de bons produits sur le marché :

- ACT
- SIGNAL FLUIDE
- CANDIDA DENTAL FLUID et CANDIDA DENTAL FLUID ACTIF-3
- ELMEX (eau dentaire aux fluorures)
- MERIDOL (solution bucco-dentaire), également contre les inflammations des gencives.
- 

#### 4 – **dentifrice** : un dentifrice contenant du **fluor**

les dentifrices abrasifs (par ex. anti-tartre) ne sont pas nécessaire, également les dentifrices très peu abrasifs comme « les sensitifs » peuvent laisser des colorations, à l'exception de Candida sensitive, un dentifrice recommandé pour toute la famille.

(5) – **brosse à dents électrique**, il n'est pas forcément nécessaire d'en utiliser une, mais elle peut faciliter un bon brossage. Nous recommandons la BRAUN PLAK CONTROL TIMER avec tête rotative qui existe aussi avec une tête spécialement conçue pour l'orthodontie PLAK CONTROL ORTHO DO 5-1). La Braun existe aussi en combinaison avec une douche buccale. Des prospectus sont à disposition.

(6) – **douches buccales** : elles ne peuvent pas éliminer la plaque dentaire sur la dent ou sous les bagues mais aident en tant que rinçage.

<b>Matin</b>	<b>brossage avec la brosse à dents</b>
<b>Midi</b>	<b>brossage avec la brosse à dents</b>
<b>Soir</b>	<b>brossage avec la brosse à dents</b>
	<b>+ brosse interdentaire</b>
	<b>+ rinçage avec solution fluorée</b>