

## TECHNIQUE DU BROSSAGE DES DENTS

### Après chaque repas :

- ◆ Elimination de la plaque dentaire.
- Faire un brossage terminal avec le dentifrice.

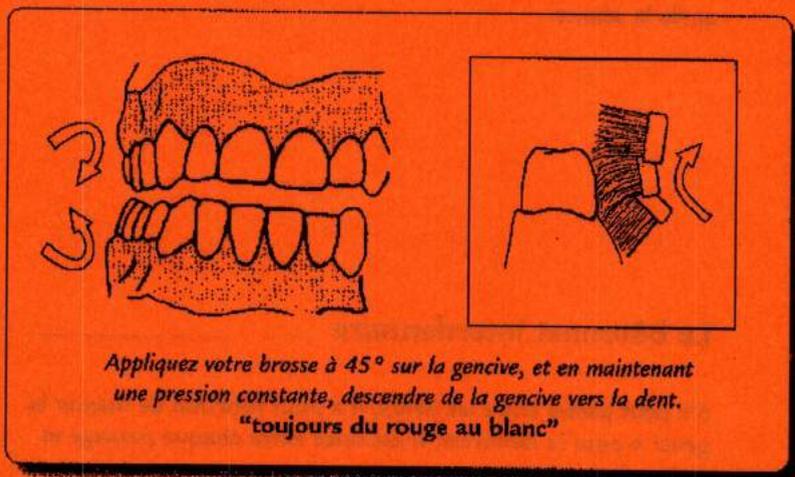
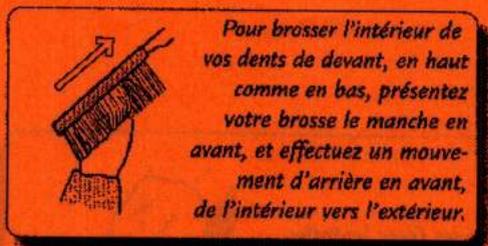
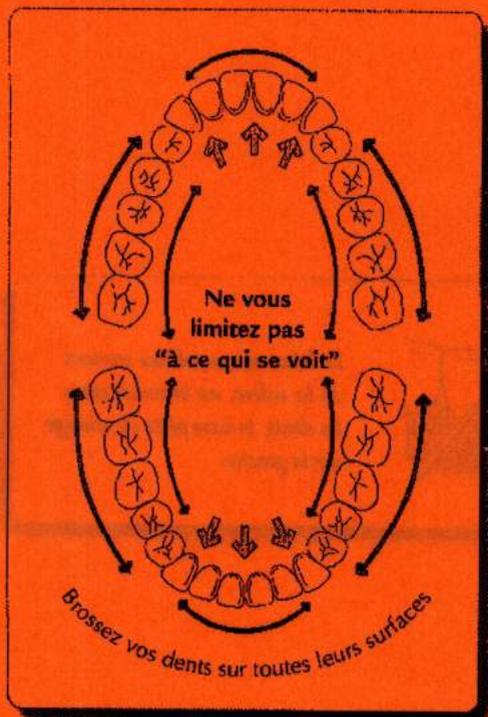
### Après le repas du soir :

- ◆ Pratiquer le même brossage que précédemment, avec la brosse trempée dans le bain de bouche, sur toutes les faces des dents et sur la gencive.
  - ◆ Réaliser impérativement le nettoyage avec :
    - le fil
    - le bâtonnet ou la brosette
- Terminer par le bain de bouche et un brossage terminal avec le dentifrice.

### ① Elimination de la plaque dentaire

Utilisation efficace d'une brosse à dents souple

(ou chirurgicale ou postopératoire si la gencive est sensible car elle est très enflammée ou vient d'être traitée)



Utilisez le révélateur de plaque dentaire pour colorer les dépôts.

Remplacez le dentifrice par une solution de bain de bouche. (le produit actif se fixera sur la surface de vos dents et de votre gencive qu'il protégera de toute nouvelle attaque bactérienne pendant plusieurs heures)

Trempez la brosse dans le bain de bouche.

Placez la très haut au niveau de la gencive perpendiculaire au grand axe de la dent et descendez vers le bord de la dent. Commencez par les faces intérieures des dents du bas, puis les faces extérieures. N'oubliez pas les faces occlusales (le dessus des dents).

Brossez de cette façon vos dents par groupe de 2 jusqu'à la disparition complète de révélateur de plaque.

Rincez votre brosse après chaque passage et retrempez là dans le bain de bouche (les bactéries d'une zone malade peuvent contaminer une zone saine).

## ② Nettoyage des espaces interdentaires

S'il existe des espaces entre vos dents, soit parce qu'elles sont écartées soit parce que la maladie parodontale a détruit les tissus, le passage d'instruments de nettoyage entre vos dents va parfaire le travail de la brosse.

### Le fil interdentaire

Fil ciré en bobine ou fil prédécoupé comportant une extrémité rigide et une éponge dans sa partie centrale

- Fil ciré

Introduit en forçant le point de contact, il descend (délicatement) sous la gencive de 2 dents adjacentes pour éliminer la plaque.

- Fil prédécoupé

Son extrémité rigide est utilisée pour passer sous le point de contact. Son éponge élimine la plaque des 2 dents adjacentes.

L'un et l'autre sont rincés entre chaque passage puis jetés après la séance.

Faire une boucle de 20 cm de fil dentaire

1 - Introduire le fil jusque sous la gencive.



2 - Appliquer fermement contre la dent.

3 - Le faire glisser vers le bord lisse.

### Le bâtonnet interdentaire

S'il peut passer entre les dents, il a pour fonction de masser la gencive pour la renforcer. Il est rincé entre chaque passage et jeté après la séance.



Le bâtonnet ramolli au contact de la salive, est introduit entre les dents, la base plate du triangle sur la gencive.

### la brosette interdentaire

Elle peut être cylindrique ou cylindroconique.

Elle est essayée entre chaque dent, ses poils devant frotter la surface des dents pour éliminer la plaque.

Elle est passée de l'extérieur vers l'intérieur puis de l'intérieur vers l'extérieur

Elle est trempée dans l'eau oxygénée à 5 volumes pour éliminer les bactéries qui vivent sans air sous la gencive.

Elle peut être utilisée plusieurs fois avant d'être jetée.

Frotter les faces latérales des dents par un mouvement de va-et-vient.

