

Cabinet des Docteurs Inès Cazaux et André Krief

Chirurgiens-dentistes

Comment éviter les caries, le déchaussement et la formation du tartre ?

Quels sont les règles indispensables à une bonne santé dentaire ?

La plaque dentaire se dépose sur les dents et les gencives. Elle est responsable de l'apparition des caries et du déchaussement des dents. Elle se présente sous la forme d'un dépôt mou, blanchâtre et adhérent aux dents. Seul un brossage régulier et efficace permet d'éliminer les bactéries.

Le révélateur de plaque est un moyen efficace pour localiser et éliminer la plaque dentaire.



Utilisez **une bonne technique** pour un brossage efficace



Une brosse adaptée ne suffit pas pour assurer une bonne santé buccodentaire !

La technique est tout aussi importante que la fréquence du brossage et sa durée.

Une hygiène efficace des dents doit répondre aux règles suivantes :

1 – Fréquence : le brossage doit être effectué 3 fois par jour, après chaque repas tout particulièrement avant de se coucher.



2 – Durée : un brossage efficace dure au moins trois minutes.



Cabinet des Docteurs Inès Cazaux et André Krief

Chirurgiens-dentistes

3 – Matériel :



La brosse à dents doit être souple en poils de nylon à bout arrondi et imbibée de dentifrice, si possible au fluor.

Proscrire les brosses en soies de sanglier



Il faut tenir la brosse fermement entre les mains pour être certain d'appliquer le bon mouvement.



Il ne faut pas mouiller pas la brosse à dents avant, pour ne pas la ramollir et ainsi diminuer son action.



Les brosses à dents s'usent rapidement. Il est recommandé de changer de brosse à dents tous les 2 à 3 mois parce que celle-ci retient une flore microbienne importante.

Il faut la changer systématiquement lorsqu'elle est déformée: les poils qui se retournent risquent d'endommager la gencive



Pour les enfants, ou si vous avez les gencives ou les dents sensibles, préférez les brosses ultra-douces (ou très souples).

Réservez exclusivement les brosses dures et moyennes au nettoyage des prothèses ; elles peuvent user l'émail des dents ou les gencives si le mouvement est violent et inadapté. Une brosse à dents usée n'est plus efficace.

Chez les adultes, utiliser de préférence des brosses souples (ou douces), qui pourront suivre facilement la courbure des dents.