

BROSSAGE DES DENTS

Un brossage des dents efficace et doux permet à la fois de prévenir les caries et de ne pas aggraver les gencives, afin de garder le plus longtemps possible des dents en bonne santé.

Pourquoi bien brosser ses dents ?

Les parents ne sont pas les seuls à conseiller de se laver les dents régulièrement. Les scientifiques, les dentistes et les médecins s'accordent également sur ce sujet. Les caries, une mauvaise haleine ou une gingivite ne sont pas les seuls risques qui peuvent faire suite à une mauvaise hygiène bucco-dentaire.

Le brossage des dents permet d'éliminer la plaque dentaire qui s'installe après chaque repas. Cette plaque est une pellicule collante composée de bactéries, de protéines salivaires, de sucres et d'acides. Bien que la salive contribue à évacuer la majorité de la nourriture ingérée, il reste toujours des traces qui se déposent sur les dents. Si cette plaque n'est pas enlevée régulièrement, elle peut se transformer en tartre en épaississant. Elle devient alors beaucoup plus dure à enlever et nécessite l'intervention d'un dentiste pour un détartrage. De manière générale, il est conseillé de voir votre dentiste une fois par an pour un détartrage.

La plaque dentaire et le tartre favorisent l'apparition de caries : en ne se brossant pas les dents, les sucres et les acides qui se trouvent sur les dents ne sont pas éliminés et peuvent ainsi provoquer avec le temps l'apparition de caries. La carie cause une hypersensibilité au chaud et au froid et peut atteindre la pulpe de la dent. Elle s'accompagne parfois de fièvre et d'abcès. Le brossage de dents ne doit donc pas être considéré comme une option mais comme une nécessité.

Sources

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=mauvaise-hygiene-dentaire-associee-risque-plus-eleve-de-maladies-cardiovasculaires_20100531

Comment bien se brosser les dents manuellement ?

Il est bon de garder à l'esprit qu'il faut se brosser les dents pendant 3 vraies minutes. Suivre cette indication vous permettra de ne pas aller trop vite et de ne pas oublier certaines parties de votre dentition. Pour ce qui est du matériel, pensez à choisir une brosse à dents aux poils doux ou moyennement durs pour éviter d'agresser vos gencives. La brosse à dents doit être changée tous les deux à trois mois pour garantir son efficacité et éviter que les bactéries ne s'y logent. Passé un certain temps d'utilisation, les poils s'abîment et ne brossent plus aussi bien.

Quant à la technique, il est toujours aussi important de veiller à protéger vos gencives. Ainsi, le brossage ne se fait pas de la dent vers la gencive mais de la gencive vers la dent afin d'éviter que les bactéries ne se logent sous les gencives. Il est aussi important de commencer par le brossage de la mâchoire du haut, pour finir par celle du bas. Veiller à ne pas se brosser les dents trop fortement est aussi un moyen de prévenir le déchaussement : à force de se brosser les dents et les gencives trop fortement, les gencives se fragilisent et sont moins fermes. Vous pouvez enfin utiliser du fil dentaire (soie dentaire) pour nettoyer l'espace situé entre vos dents qui risque de ne pas avoir été atteint par la brosse.

Sources

Source : <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=dechaussement-dents>

La brosse à dents électrique, plus efficace

La brosse à dents électrique a l'avantage d'obliger à contrôler la force du brossage : elle empêche ainsi d'abîmer les gencives. La durée de brossage est la même, à savoir 3 minutes. La brosse à dents électrique ne va pas plus vite que nous, elle doit passer partout dans la bouche, suffisamment longtemps. Elle fatigue moins le poignet mais ce n'est pas pour cela qu'il faut la passer trop rapidement. Par sa forme, la brosse à dents électrique arrive souvent à

atteindre des endroits difficiles d'accès comme les molaires situées au fond de la bouche.

Certains dentistes affirment que la brosse à dents électrique permet aux personnes ne sachant pas se brosser les dents correctement d'éviter de s'abîmer les gencives en effectuant un mauvais mouvement. De plus, d'après certaines études, les brosses à dents électriques enlèveraient davantage de plaque dentaire que les brosses à dents classiques.

Que ce soit avec une brosse à dents classique ou la brosse électrique, il est toujours important de respecter les conseils du brossage classique : aller de la gencive à la dent et non l'inverse, et veiller à bien passer sur toutes les faces des dents. La brosse à dents électrique ne se substitue pas au fil dentaire qui évite, lui, l'installation des caries dans les fins espaces situés entre les dents.