

L'hygiène bucco- dentaire

À l'état naturel, la cavité buccale est le siège de plusieurs centaines de bactéries différentes. L'hygiène bucco-dentaire va vous permettre d'éliminer la fameuse plaque dentaire, cette accumulation de bactéries qui s'agglomèrent sous la forme d'un gel très adhérent et qui va se déposer à la surface des dents et des muqueuses...

Dans certaines conditions, ces bactéries peuvent être à l'origine de **pathologies bucco-dentaires** comme les caries (et conséquences associées) et les problèmes parodontaux. Des bactéries qui passent dans la circulation sanguine peuvent aussi être responsables d'infections diverses, à distance de la bouche (pulmonaires, cardiaques).

1 - TOUS DIFFÉRENTS FACE À LA PLAQUE

L'impact de ces bactéries est différent en fonction des individus. Certains patients vont fortement réagir à une faible quantité de **plaque dentaire**, alors que d'autres réagiront peu face à une quantité importante !

2 - LUTTER CONTRE LA PLAQUE DENTAIRE

Nous croyons fermement au **brossage électrique** qui permet de bien doser l'appui. Mais chaque individu étant différent, nos conseils sont prodigués en **fonction de votre profil** : nous pourrions parfois recommander l'utilisation d'une brosse à dent manuelle.



3 - LE CHOIX D'UN DENTIFRICE ADAPTÉ

Selon votre profil de risque, nous pourrions vous prescrire des dentifrices et des solutions de rinçage **spécifiquement dédiés à la prévention** des caries ou des maladies parodontales.

4 - GRIGNOTAGE : LA BONNE ATTITUDE

La consommation d'aliments ou de boissons contenant du **sucre** en dehors des repas représente un **facteur de risque important** pour vos dents et crée des conditions favorables au développement de caries (même en petite quantité). Notre conseil est d'éviter les grignotages et se brosser les dents **après chaque prise alimentaire**.

LES GRANDS PRINCIPES À RESPECTER

- 1 • Se brosser les dents au moins **deux fois par jour**, et **idéalement trois fois**, si possible
- 2 • Veiller à ce que **toutes les faces de toutes les dents** soient englobées dans le mouvement de brossage, et ne pas occulter les dents les plus postérieures
- 3 • Brosser la **zone de jonction** entre la gencive et les dents
- 4 • Exercer une **pression suffisante** pour enlever la plaque dentaire (*Attention toutefois à ne pas user vos dents : un brossage trop énergique peut générer des usures très importantes et entraîner des rétractions des gencives*)
- 5/ Selon les cas, un **brossage interdentaire** vous sera recommandé : sous forme de fil dentaire ou de brossettes interdentaires. En complément du brossage, des jets dentaires pourront être utilisés.