

L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

COMMENT FAIRE ?

Entretenez vos dents grâce à un brossage minutieux, à l'utilisation de brossettes, de jet dentaire, de bains de bouches...

CE PROTOCOLE PERMET LA MISE EN PLACE D'UNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE EFFICIENTE ET EFFICACE



BROSSAGE MINUTIEUX ?



Pour lutter contre votre maladie parodontale, voici quelques conseils pour rendre votre brossage plus performant.

- Fréquence : 3 fois par jour (matin, midi et soir)
- Durée : 2 minutes
- Brosse à dents : utiliser une brosse à dent souple et sèche, à changer tous les deux ou trois mois
- Technique : faire un mouvement de rotation du poignet, en se positionnant du rouge vers le blanc, c'est à dire de la gencive à la dent.
- Dentifrice : avec un peu de dentifrice, sans eau, puis sans dentifrice pour un meilleur lissage des surface.

UTILISATION DE BROSSETTES ?



L'objectif dans l'utilisation des brossettes est de décoller la plaque entre les dents et sur la gencive inter-dentaire. Cette étape est aussi importante que le brossage. C'est un geste pas habituel donc délicat au départ, mais essentiel dans la réussite du traitement.

- Fréquence : matin et soir (particulièrement le soir)
- Faites le devant un miroir
- Bouche seulement entre ouverte pour détendre les joues et les lèvres.
- La brossette est introduite perpendiculairement dans l'espace inter-dentaire et utilisée dans un mouvement de va-et-vient.
- Chercher les tailles adaptées pour chaque espace; passage sans force mais efficace.
- Pour une insertion plus facile, tourner en poussant.
- Rincer à l'eau ou dans du bain de bouche.

JET DENTAIRE ?



Le jet dentaire ne peut remplacer les brossettes en aucun cas. Le jet dentaire est un adjuvant au brossage. Il permet d'éliminer des débris alimentaires, mais pas la plaque dentaire qui est très adhérente aux dents. Le jet dentaire et les brossettes sont donc complémentaires.

BAINS DE BOUCHES ?



Ne remplacent jamais aucun des outils expliqués. Il existe une grande gamme de bain de bouche chacun avec une composition différente. Son utilisation sera prescrite (composition, dosage, mode d'emploi et durée) par le dentiste en fonction de vos besoins.

QUE FAIRE EN CAS DE SENSIBILITÉ ?

Lorsque vos dents sont déchaussées et que les racines dentaires sont exposées au milieu buccal, il est possible d'avoir des sensibilités à ce niveau. Ces douleurs se produisent au chaud, mais plus souvent au froid.

Le traitement est:

- Sensigel: tous les soirs sans rincer pendant 1 mois.
- Fluoaril Bifluore: dentifrice riche en fluor, qui va permettre de recréer une barrière minérale au niveau des racines dentaires.
- Dentifrice Elmex Sensitive professional: afin de soulager les dents sensibles. Utilisation deux fois par jour en continu et en forme de massage ou appliqué à l'aide de brossette.
- Stylo Anti-Sensibilité et brosse à dents Elmex Sensitive Professional: pour un soulagement immédiat appliqué jusqu'à deux fois par jour directement avec le bout du doigt, en massant pendant une minute.
- Solution dentaire Elemx Sensitive Professional: Solution dentaire, rinçage pendant 30 seconde et puis cracher. Ne pas avaler.
- Sensodyne Rapide: dentifrice deux ou trois fois par jour en continu pendant deux ou trois mois. Puis passer à Sensodyne Repaire.

