



# Conseils d'hygiène bucco-dentaire

**Afin de prévenir les problèmes dentaires ou de gencives, il est donc indispensable d'assurer le nettoyage des dents, mais aussi des gencives et des espaces entre les dents.**

**Plusieurs moyens...**

## Révéléateur de plaque

C'est un produit se présentant sous forme de gel, pastille ou liquide à appliquer sur les dents permettant d'objectiver la présence de plaque dentaire à éliminer en la colorant. On peut ainsi mieux contrôler l'efficacité de son brossage.

## Brosse à dent

Indispensable, elle est manuelle ou électrique et doit être souple.

On préconisera 3 brossages quotidiens après chaque repas.

Plusieurs méthodes de brossage existent : il s'agit d'être méthodique et de ne pas exercer de pressions trop fortes sur la gencive ou la dent.

On nettoiera les surfaces dentaires, sans oublier le brossage des gencives, des joues internes et de la langue.

## Brossettes inter dentaires

Complément indispensable pour nettoyer les espaces entre les dents, là où la brosse ne peut pas aller. Plusieurs tailles sont disponibles, cylindriques ou coniques, en fonction de la largeur de l'espace à nettoyer.

Préférable au cure-dent qui peut blesser la gencive.

## Fil dentaire

Légèrement ciré, tenu entre 2 doigts, par un mouvement de va et vient, il permet d'éliminer la plaque dentaire ou les débris alimentaires dans les espaces inter dentaires les plus serrés.

## Hydropulseur

Complément idéal du brossage, **il ne le remplace pas !**

Il n'élimine pas la plaque dentaire, mais permettra d'éliminer tout débris alimentaire entre les dents et irriguera la zone.

## Gommes à mâcher

Mâcher un chewing-gum sans sucres contribue à une bonne hygiène bucco dentaire en stimulant la production de salive et en éliminant les débris alimentaires, après un repas et en attente du brossage classique.