

# Les 10 règles d'or d'une bonne hygiène dentaire

L'élimination de la plaque dentaire permet d'éviter les caries et les problèmes parodontaux. Des règles simples permettent d'assurer une bonne hygiène bucco-dentaire.

- Idéalement trois brossages par jour sont recommandés. En pratique, deux brossages quotidiens minutieux permettent d'obtenir une hygiène satisfaisante, si la gencive est en bonne santé. En cas de maladie des gencives, les trois brossages quotidiens sont indispensables. Ne rien manger ni boire (à part de l'eau) après le brossage du soir.
  - La brosse utilisée doit être à poils souples, avec une tête de petite dimension pour accéder à tous les recoins. Des poils trop durs peuvent user votre émail de façon importante sur le long terme. Mieux vaut un brossage doux et un peu plus long qu'un brossage agressif qui risque d'abîmer votre émail et vos gencives.
  - La brosse manuelle permet d'obtenir d'excellents résultats lorsqu'elle est bien utilisée. Certaines brosses électriques permettent d'obtenir les mêmes résultats avec un peu plus de facilité.
  - Brossez toujours vos dents en faisant un mouvement de la gencive vers la dent. Au début du mouvement, les poils de la brosse doivent être posés sur la gencive. Attention à bien brosser toutes les faces des dents.
  - Les brossettes interdentaires et le fil dentaire font partie intégrante du brossage. En effet, la brosse à dents ne nettoie pas entre les dents. Une grande partie des problèmes dentaires (caries, «déchaussements»..) démarre entre les dents puisque les bactéries y stagnent. Si la gencive est en bonne santé, le passage des brossettes doit être fait une fois par jour, idéalement le soir. En cas de maladie des gencives, il peut être nécessaire de le faire 2 à 3 fois par jour. Si les espaces interdentaires sont trop étroits, les brossettes doivent être remplacées par du fil dentaire.
  - Pensez également à brosser la langue. Il existe des instruments spéciaux pour cela, mais la brosse à dents est suffisante. En effet la face externe de la langue est recouverte de bactéries qui peuvent contribuer, notamment, à une mauvaise haleine.
  - Les hydropulseurs peuvent être utilisés en complément de la brosse. Ils peuvent être utiles pour enlever des débris alimentaires et faire un massage des gencives. Cependant leur action est insuffisante pour décoller les bactéries de la plaque dentaire, et ils ne remplacent en aucune façon la brosse à dent, ni les brossettes interdentaires.
  - Le dentifrice doit être fluoré pour vous protéger des caries. A chaque âge correspond un dosage en fluor. Dans certains cas, un dentifrice spécifique peut être conseillé.
- Voilà aussi :** Choisir son dentifrice et Le fluor, quelles recommandations ?
- Les bains de bouche antiseptiques ne doivent pas être utilisés quotidiennement en dehors des cures prescrites par le dentiste.
  - Certains aliments sucrés et acides (comme les sodas ou le citron) abîment fortement les dents. Les consommer avec modération.

