

### Pourquoi se brosser les dents ?

L'élimination de la plaque dentaire, cet "enduit" composé principalement de salive, de particules d'aliments et de bactéries, ne peut se faire que par l'action mécanique de la brosse à dents.

### Les brosses à dents manuelles

Privilégiez les brosses souples aux poils arrondis aux extrémités moins traumatisantes pour les gencives. Les fabricants mettent sur le marché un grand nombre de formes qui s'adressent aux différentes pathologies gingivales.

La sensibilité au chaud et au froid qui se manifeste en mangeant des aliments trop chaud et en buvant des boissons froides est provoquée par des gencives rétractées qui découvrent les collets des dents.

Pour atténuer ces douleurs, il est conseillé des brosses à longueurs de poils différentes ou à poils longs qui permettent un massage efficace des parties dénudées et d'utiliser une pâte dentifrice fluorée.

Complétez toujours après le brossage du soir par un passage de brossettes adaptées à la largeur des espaces interdentaires. Si l'espace ne permet pas leur utilisation, on emploiera le fil dentaire. Son passage se fera avec douceur pour ne pas traumatiser la gencive. Il est proposé aussi aux amateurs de thé, café et fumeurs des brosses à lamelles de silicone qui gomment les colorations.

- Fréquence du brossage : L'idéal est trois fois par jour, dont matin et soir.
- Durée : 2 à 3 minutes.
- Action : Donnez à la brosse un mouvement en rouleau; pour ne pas traumatiser la gencive n'appuyez pas trop sur la brosse. Commencez à partir du haut de la gencive et terminez sur le bord de la dent.

Dès que votre brosse présente des poils qui vont dans tous les sens, une nouvelle brosse s'impose. Une brosse à dents se renouvelle environ tous les 3 mois.



### La brosse électrique ou brosse oscillo-rotative

Son principe repose sur le mouvement mécanique de la tête qui tourne d'un quart de tour et que l'on déplace le long de l'arcade dentaire.

Les soniques fonctionnent sur des vibrations au niveau des poils de la brosse (env. 31'000 vibrations/minute). Il est également proposé un modèle qui présente un mouvement mécanique des poils.

### La brosse à hydropulseurs

Plus adaptée aux maladies parodontales ou maladies des gencives, qui saignent et se rétractent, la brosse à hydropulseur et micro-jets de gouttelettes d'eau assainit les espaces interdentaires. Cet appareil est un complément au brossage, aux brossettes et au fil dentaire. Avec ce type de brosse, il est prouvé que l'élimination de la plaque dentaire est plus efficace.

Le progrès fait que la brosse électrique est en train de supplanter le brossage manuel. Mais cette nouveauté a aussi des inconvénients; les vibrations et le bruit peuvent gêner l'utilisateur et provoquer pour certains des douleurs.

Le principal est de se brosser les dents avec régularité et surtout ne jamais oublier de venir consulter votre dentiste au moins une fois par an.

L'équipe de notre clinique se tient à votre disposition pour répondre à vos questions, vous aider dans le choix de votre brosse à dents et/ou de vos brossettes.