

BIEN SE BROSSER LES DENTS

Avoir une hygiène dentaire parfaite n'est pas aussi évident qu'on le croit et rares sont les patients qui, arrivés à la fin de cet article, se rendent compte qu'ils sont « passés à côté pendant très ou trop longtemps » :

Savez-vous choisir une brosse à dents et un dentifrice convenables pour vous ou pour vos enfants ?

Savez-vous brosser les dents de bébé, d'un enfant de 3 à 6 ans, de 6 à 9 ans et, à partir de 9 ans, a-t-il un brossage efficace ?

Vous-même, êtes-vous bien sûr de l'efficacité de votre technique et de votre matériel de brossage ?

Le principal problème est le dépôt bactérien sur les dents, appelé plaque dentaire (biofilm). Cette plaque est un enduit blanchâtre particulièrement collant qui adhère aux surfaces dentaires, près des gencives, dans les sillons et dans le moindre petit espace de la cavité buccale, principalement s'il est difficile d'accès (mauvais alignement dentaire, prothèses débordantes, obturations défailtantes, etc).

Fabriquée en quelques heures par les bactéries de la bouche, cette plaque, difficile à voir, est responsable des caries ainsi que des maladies parodontales (gingivite et parodontite).

Une bonne hygiène buccale passe donc par l'élimination de la plaque dentaire (et pas seulement des reliefs du dernier repas).

Les instruments indispensables à un bon contrôle de la plaque dentaire sont : un miroir, une brosse à dents et du fil de soie dentaire. Le dentifrice est recommandé mais n'est pas indispensable. Même si vous n'avez plus de dentifrice, vous pouvez vous brosser les dents.

En cas de besoin, notre équipe pourra aussi vous conseiller : des brossettes interdentaires, du révélateur de plaque ou encore une brosse à dents électrique, etc.

Choix de la brosse à dents

La caractéristique la plus importante, c'est la souplesse qui est fonction de la longueur et du diamètre du poil. Il faut dans tous les cas, acheter une brosse à dents souple qui est la seule qui permet d'avoir un brossage efficace et non agressif. Le brossage avec une brosse à dents dure entraîne des récessions gingivales, attaque le collet des dents (partie de la dent proche de la gencive), etc. Une bonne brosse à dents doit permettre :

1. une bonne accessibilité des zones postérieures (petite tête, manche facile à tenir, courbure du col)
2. Un bon lavage et une bonne conservation : la brosse à dents doit pouvoir être nettoyée après utilisation

Beaucoup de brosses à dents très décorées se salissent trop facilement. Il n'est pas nécessaire de dépenser d'argent dans l'achat de sa brosse à dents.

L'achat d'une brosse à dents électrique n'est utile qu'une fois que l'on a bien assimilé le brossage conventionnel des dents.

Choix du dentifrice

Le dentifrice n'est absolument pas nécessaire pour un bon brossage.

Il a par contre pour intérêt principal de lubrifier la bouche pour favoriser le brossage. Le principal principe actif du dentifrice est le fluor. Il permet une action tampon en bouche en combattant l'acidification et donc l'apparition de problèmes bucco-dentaires (chez l'adulte sain, le dentifrice doit contenir au moins 1450 ppm de fluor pour être efficace). Le fluor doit rester 1 heure en bouche pour être efficace. Ce qui veut dire que le rinçage après le brossage élimine les bénéfices de l'utilisation d'un dentifrice fluoré.

Les points essentiels d'une bonne technique de brossage, le temps que l'on passe à se brosser les dents n'est pas synonyme de brossage efficace. Il faut avant tout favoriser la méthode. Le meilleur moyen de ne rien oublier, c'est de toujours suivre le même chemin et ce , de façon méthodique.

LE BROSSAGE DES DENTS DE BEBE

Dès leurs sorties, les dents de lait devront être nettoyées avec une brosse ou une gaze enroulée autour du doigt à chaque toilette, avec une trace de

dentifrice (Elmex Enfant), le bébé étant, par exemple, couché entre les genoux des parents se faisant face.

Chez les tout-petits de 1 à 3 ans, le brossage est effectué par les parents : Maman ou Papa placé derrière bébé (sa tête vient s'appuyer sur le corps du parent) qui lui brosse les dents.

Choix du dentifrice : Elmex Enfant en très petite quantité puisque l'enfant ne parvient pas encore à bien cracher.

Choix de la brosse à dents : Utilisation d'une brosse « bébé » (à brins synthétiques) humide.

LE BROSSAGE DE DENTS CHEZ LES ENFANTS AVANT 6 ANS

Le brossage est effectué conjointement par les parents , puis par l'enfant : la méthode est la même que celle pour des enfants de 1 à 3 ans.

Choix du dentifrice : Elmex Enfant ou similaire. Ce dentifrice doit être très faiblement dosé en fluor. Plusieurs gammes de dentifrice offrent ce choix. Dans tous les cas, la quantité de dentifrice à utiliser est inférieure à la taille d'un petit pois.

Choix de la brosse à dents : petite brosse enfant, brins synthétiques et souples

LE BROSSAGE APRES 6 ANS ET A L'AGE ADULTE

1. Il doit être réalisé 2 fois par jour
2. Le brossage se fait bouche entrouverte
3. Il ne faut pas trop rincer la bouche après le brossage, au risque de perdre le bénéfice du fluor contenu dans le dentifrice. La quantité de dentifrice à utiliser est inférieure à la taille d'un petit pois
4. Le mouvement des poils contre les dents doit toujours se faire du rouge vers le blanc. Les mâchoires sont traitées l'une après l'autre, le brossage commence par la dernière dent d'un côté et se termine du côté opposé.

Pour des raisons d'efficacité (acquisition d'automatisme) le brossage doit être fait de la même façon à chaque fois :

1. **Mâchoire du haut, nettoyage des faces occlusives** (la face qui mastique) : la brosse à dents est posée au niveau des dernières molaires droites et se déplace vers les dernières molaires gauches

en effectuant des mouvements de va-et-vient d'avant en arrière (amplitude équivalente à deux dents, effectuer le mouvement trois ou quatre fois par groupe de deux dents)

- 2. Mâchoire du haut, nettoyage des faces latérales :** côté joue, la brosse est posée à cheval sur la gencive et la dent, le poignet tourne pour effectuer un mouvement de rouleau vers le bas. Le geste est recommencé trois ou quatre fois. Notons que l'on se dirige toujours de la gencive vers la dent (du rouge vers le blanc) pour chasser le dépôt de plaque dentaire qui se forme au collet de la dent et entre les dents (le mouvement inverse ramènerait ce dépôt). Puis on passe aux dents suivantes pour finir du côté opposé. Arrivée au côté opposé, la brosse à dents passe vers le palais et on effectue la même gestuelle en terminant à son point de départ. Le nettoyage des faces palatines ou linguales des incisives se fait dent par dent, en tenant sa brosse à dents verticalement (la courbure de l'arcade ne permet pas un geste efficace, brosse horizontale)

- 3. Même opération pour la mâchoire du bas**

Le brossage doit obligatoirement être complété par le fil de soie surtout à partir de l'adolescence. Le fil de soie, passé entre les dents est le seul moyen permettant d'éliminer la plaque dentaire située entre les dents.

92, rue Joseph Wauters à 6040 Jumet (Charleroi)

4, avenue Reine Astrid à 1401 Baulers (Nivelles)

071 345 245