Cabinet du Dr Jean-Philippe MAAREK
Chirurgien-Dentiste à La Garenne-Colombes
16 avenue Joseph Froment 92250 LA GARENNE COLOMBES
Tel. : +33 1 47 81 96 71
dr-maarek-jean-philippe.chirurgiens-dentistes.fr

Hygiène bucco-dentaire : les bons réflexes

Conserver une bouche et des dents saines avec une hygiène dentaire régulière et des gestes simples.

Pour garder une bouche saine, il est vital d'adopter une alimentation équilibrée, d'éviter les grignotages entre les repas ainsi que les sodas sucrés qui favorisent le développement de la plaque dentaire.

LA BROSSE À DENTS

Nous vous conseillons d'utiliser une brosse à dents à poils souples, en nylon, et de la changer dès que les poils sont usés ou tous les trois mois. L'utilisation d'une brosse à dents électrique peut aussi être recommandée.

LE DENTIFRICE

La gamme de dentifrices proposée en pharmacie et en super-marché est très vaste. Chaque dentifrice a sa spécificité : il peut contenir divers principes actifs (antiseptique, anti-inflammatoire, fluor, calcium, etc...) qui lui confèrent des propriétés différentes répondant à chaque cas particulier.

LE BAIN DE BOUCHE

Après le brossage, se rincer les dents (pendant 30 secondes environ) contribue activement à l'élimination de la plaque dentaire et nettoie gencives, langue et muqueuses.

LE JET DENTAIRE (OU HYDROPULSEUR)

Le jet dentaire est un appareil qui projette de l'eau à forte pression dans les espaces interdentaires. Il permet d'éliminer les débris de nourriture et active la circulation du sang par un effet de massage.

LA BROSSETTE INTERDENTAIRE ET LE FIL DENTAIRE

Ces accessoires font partie intégrante du brossage. En effet, 40 % des surfaces interdentaires ne sont pas suffisamment nettoyées avec la seule utilisation d'une brosse à dents. L'utilisation des brossettes doit être régulière, idéalement une fois par jour après le brossage du soir.

Pour les espaces interdentaires très étroits, utilisez le fil dentaire à la place des brossettes.

À SAVOIR

Le temps de brossage conseillé est de 2 minutes, 2 fois par jour.

S'il vous est impossible de vous brosser les dents après un repas, mâchez un chewing-gum, non sucré, qui permet de saliver abondamment.

Choisissez avec soin votre brosse à dents et changez-la tous les 3 mois.

Un détartrage chez votre praticien est nécessaire une fois par an.