

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE : LES BONS RÉFLEXES

La bouche joue un rôle important pour notre santé générale. Il est donc nécessaire de maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire.

L'expression « hygiène bucco-dentaire » désigne généralement les soins apportés à nos dents. Nous devrions cependant employer l'expression « santé bucco-dentaire » car elle englobe davantage de notions telles que les maladies parodontales (gencives), la mauvaise haleine, l'entretien des prothèses dentaires, etc.

Pour garder une bouche saine, il est vital d'adopter une alimentation équilibrée et d'éviter les grignotages entre les repas, ainsi que les sodas sucrés qui favorisent le développement de la plaque dentaire. De plus, il faut prendre soin de notre bouche en la nettoyant au minimum 2 fois par jour.

Pour la combattre, certains instruments sont indispensables :

Le brossage des dents, après chaque repas, contribue à lutter efficacement contre la plaque dentaire. Il est important d'acquérir dès le plus jeune âge une bonne technique. Nous vous conseillons d'utiliser une brosse à dents à poils souples, en nylon, et de la changer dès que la tête paraît écrasée. L'utilisation d'une brosse à dents électrique peut aussi être recommandée : elle permet d'atteindre très facilement les mêmes résultats qu'avec une brosse à dents manuelle. C'est alors le mouvement de la tête rotative qui élimine la plaque dentaire. Par ailleurs elle est facile à utiliser par les enfants.

Voir aussi : [Technique de brossage des dents](#)





Qu'il soit en gel ou en pâte le dentifrice est un élément important du brossage. La gamme de dentifrices proposée en pharmacie et en supermarché 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.

A lire : Choisir son dentifrice

Après le brossage, le bain de bouche est un geste clé. Se rincer les dents (pendant 30 secondes environ) contribue activement à l'élimination de la plaque dentaire et nettoie gencives, langue et muqueuses. Les bains de bouche contiennent des désinfectants à une concentration faible mais suffisante pour la désinfection de la cavité buccale.

Nous vous conseillerons sur le choix du produit à utiliser.

Après chaque prise alimentaire un chewing-gum sans sucres peut vous aider à réduire les risques de caries. En effet, la mastication d'un chewing-gum permet de saliver abondamment. L'afflux de salive engendre une diminution de l'acidité buccale et donc atténue le risque d'attaque de l'émail. Cette solution ne remplace en rien un brossage de dents.



Nos conseils

- *Après chaque repas brossez-vous les dents, et si cela est impossible, mâchez un chewing-gum sans sucre.*
- *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.*

- *N'attendez pas d'avoir des douleurs pour consulter votre chirurgien-dentiste.*