

L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

LA PLAQUE DENTAIRE

La plaque dentaire apparaît sous la forme d'un dépôt blanchâtre à la surface des dents.

Il ne faut pas croire que la plaque dentaire correspond à un dépôt alimentaire. Il s'agit en réalité d'une accumulation de bactéries sur la surface des dents.

Ces bactéries, selon le site dentaire auquel elles adhèrent, vont être responsables de la formation de caries ou du développement de maladies gingivales, telles que les gingivites et les parodontites.



Voir une vidéo des bactéries de la plaque dentaire sur le site www.parosphere.org



LE BROSSAGE DES DENTS

Le choix de la brosse à dents

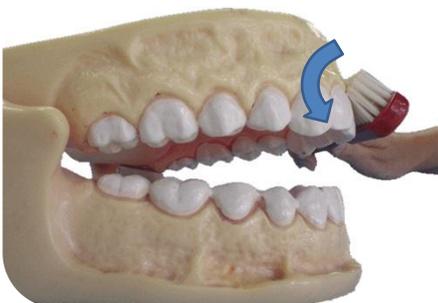
La brosse à dents manuelle traditionnelle doit respecter certains impératifs, surtout si vous avez une gingivite ou une parodontite :

- les poils de la brosse doivent être souples. Certains fabricants précisent la dureté des poils à l'aide de mesures chiffrées. Dans ce cas, il faut s'orienter vers une dureté comprise entre 15/100 et 20/100 ;
- la tête de la brosse doit être petite, afin de travailler en bouche le plus précisément possible ;
- les poils doivent être tous orientés dans la même direction.

Bien utilisée, une brosse à dents manuelle n'a rien à envier à une brosse à dents électrique. Concernant ces dernières, le choix se portera plutôt sur des brosses qui présentent un mouvement oscillatoire (brosses à tête ronde) ou un mouvement vibratoire sonique (brosses avec une tête traditionnelle).

La technique du « rouleau »

La technique de brossage la plus répandue est la technique horizontale. La tête de la brosse travaille de l'avant vers l'arrière de la bouche. Malheureusement, malgré des efforts réalisés par les fabricants sur le design des poils, ce n'est pas une technique efficace. De surcroît, on craint que cette technique ne se révèle trop agressive à l'usage.



C'est pourquoi d'autres techniques ont été proposées. La plus simple, et sans doute la plus efficace, est la technique du « rouleau ». La tête de la brosse est positionnée à 45° sur la gencive, à proximité de l'émergence de la dent. Ensuite un mouvement est imprimé à la brosse, de la gencive vers la dent.

Il s'agit alors d'être méthodique : on commence par brosser la face externe d'une des dents du fond et on poursuit la méthode dent après dent. Cela permet de ne pas en oublier ! Ensuite, on brosse les faces qui croquent. Le mouvement reprend dès lors les caractéristiques d'un brossage horizontal, d'avant en arrière. Puis, à ne pas négliger, on brosse les faces internes des dents, du côté du palais et de la langue ; la technique du « rouleau » doit à nouveau être appliquée.

Toute l'information
sur les maladies parodontales
sur le site associatif
www.parosphere.org

