

Le brossage des dents :

Pourquoi ?

Comment ?

Le saviez-vous ?

*Vous pouvez télécharger les fiches informations
sur notre site*

www.dr-alexandrian-stella.chirurgiens-dentistes.fr

Rubrique : accès patients

*Dr Stella Alexandrian
14-12, Rue Berbier du Mets - 75013 Paris
Tél : 01 43 36 14 00*

COMMENT ?

Brosser ses dents n'est pas si facile. Avec un appareil d'orthodontie collé sur dents, cela devient beaucoup plus compliqué. Les microbes ont plus d'endroits où se cacher. Et puis on se lasse de leur faire la chasse. Comment faire ?

REGARDER CE QUE L'ON FAIT Quand on se brosse les dents

Bien souvent on brosse ses dents machinalement sans regarder où sont les microbes. Est-ce que cela viendrait à l'idée de nettoyer des assiettes les yeux bandés ?

En fait nettoyer ses dents, c'est un peu comme nettoyer de minuscules assiettes en porcelaine avec des saletés quasi invisibles. Comment faire ?

1/ Colorier les zones où les microbes sont déposés. Ils fabriquent une pâte blanchâtre qui leur permet de coller aux dents et aux appareils. Une fois par jour (le soir) l'application de quelques gouttes de colorant (=révélateur de plaque dentaire) permet de savoir où ils sont et de continuer à brosser tant qu'ils ne sont pas partis. Il faut donc un miroir et un bon éclairage.

2/ Brosse sans dentifrice la gencive 1fois/jour cela permet de repérer les endroits où elle pourrait saigner. Or si elle saigne, c'est qu'elle est malade et attaquée plus

particulièrement par des microbes. Il ne faut pas avoir peur de la faire saigner.

Il s'agit d'un **brossage – massage** avec une brosse à dent manuelle **souple**

3/ Puis on repasse une 2^{ème} fois avec du dentifrice au fluor.

ETRE PRECIS DANS SON GESTE

Les microbes profitent du moindre recoin de l'appareil pour se cacher.

On peut passer des heures à se brosser les dents et oublier toujours le même millimètre carré.

C'est là qu'il y aura risque de carie.

Pour éviter cela **ON REGARDE SES DENTS** : c'est un **brossage à deux mains**, d'une main on fait la place à la brosse à dents en écartant la lèvre, de l'autre on **tient la brosse par la tête et non par le manche, près des poils.**

On vise un millimètre carré à nettoyer. On pose quelques poils de brosse à dents dessus et on « chatouille fort » en faisant du surplace à cet endroit avec les poils.

POURQUOI ?

Brosser des dents est lassant...Parfois on la flegme. C'est normal.

Alors pourquoi le faire ?

1/ Parce que **la gencive devient malade** elle est la première à donner l'alarme : elle saigne dès qu'on la brosse et est douloureuse, c'est la gingivite. Le sang qui sort est plein de toxines un peu comme du **pus**. Le faire sortir c'est guérir la gencive plus vite !

2/ Parce que les microbes libèrent des acides qui déminéralisent l'émail (**tâches blanches**) puis font des trous sur la dent (**caries**).

3/ Parce que **les dents bougent mieux** s'il n'y a pas de microbes. Le traitement va plus vite. Le système fixe utilisé fait que les dents glissent sur le fil comme des perles sur un collier. S'il y a des microbes ou des dépôts, il y a frottement et les dents se déplacent moins bien et ne peuvent plus glisser. Le traitement prend plus de temps !...