

Un bon brossage et une bonne hygiène bucco-dentaire contribuent à faire évoluer le traitement orthodontique favorablement

Durant le traitement orthodontique, des contrôles réguliers chez votre chirurgien-dentiste doivent être fait.

Les 10 règles d'or d'une bonne hygiène dentaire

L'élimination de la plaque dentaire permet d'éviter les caries et les problèmes parodontaux. Des règles simples permettent d'assurer une bonne hygiène bucco-dentaire.

- **Idéalement trois brossages par jour sont recommandés.**

En pratique, deux brossages quotidiens minutieux permettent d'obtenir une hygiène satisfaisante, si la gencive est en bonne santé. En cas de maladie des gencives, les trois brossages quotidiens sont indispensables. Ne rien manger ni boire (à part de l'eau) après le brossage du soir.

- **La brosse utilisée doit être à poils souples**

avec une tête de petite dimension pour accéder à tous les recoins. Des poils trop durs peuvent user votre émail de façon importante sur le long terme. Mieux vaut un brossage doux et un peu plus long qu'un brossage agressif qui risquerait d'abîmer votre émail et vos gencives.

- **La brosse manuelle**

permet d'obtenir d'excellents résultats lorsqu'elle est bien utilisée.

Certaines brosses électriques permettent d'obtenir les mêmes résultats avec un peu plus de facilité.

- **Brossez toujours vos dents en faisant un mouvement de la gencive vers la dent.**

Au début du mouvement, les poils de la brosse doivent être posés sur la gencive. Attention à bien brosser toutes les faces des dents.

- **Les brossettes inter dentaires et le fil dentaire font partie intégrante du brossage.**

En effet, la brosse à dents ne nettoie pas entre les dents. Une grande partie des problèmes dentaires (caries, déchaussements...) démarre entre les dents puisque les bactéries y stagnent. Si la gencive est en bonne santé, le passage des brossettes doit être fait une fois par jour, idéalement le soir. En cas de maladie des gencives, il peut être nécessaire de le faire 2 à 3 fois par jour. Si les espaces inter dentaires sont trop étroits, les brossettes doivent être remplacées par du fil dentaire.

- **Pensez également à brosser la langue.**

Il existe des instruments spéciaux pour cela, mais la brosse à dents est suffisante. En effet la face externe de la langue est recouverte de bactéries qui peuvent contribuer, notamment, à une mauvaise haleine.

- **Les hydropulseurs**

peuvent être utilisés en complément de la brosse. Ils peuvent



Docteur Laurent PETITPAS et Associés

Cabinet d'orthodontie à PONT A MOUSSON

35c impasse des brasseries - 54700 PONT A MOUSSON - Tél. : 03.83.82.05.97

<http://ortho.petitpas.eu>

Un bon
brossage et
une bonne
hygiène bucco-
dentaire
contribuent à
faire évoluer le
traitement
orthodontique
favorablement

être utiles pour enlever des débris alimentaires et faire un massage des gencives. Cependant leur action est insuffisante pour décoller les bactéries de la plaque dentaire, et ils ne remplacent en aucune façon la brosse à dent, ni les brossettes inter dentaires.

• **Le dentifrice doit être fluoré pour vous protéger des caries.**

A chaque âge correspond un dosage en fluor. Dans certains cas, un dentifrice spécifique peut être conseillé.

• **Voir aussi : [Choisir son dentifrice](#) et [Le fluor, quelles recommandations ?](#)**

• **Les bains de bouche antiseptiques**

ne doivent pas être utilisés quotidiennement en dehors des cures prescrites par le dentiste.

• **Certains aliments sucrés et acides (comme les sodas ou le citron) abîment fortement les dents.**

Les consommer avec modération.

Voir aussi : [La fiche brossage pour enfants](#)

Nos conseils

- Ne jamais se dire que le brossage peut être reporté à la prochaine fois.
- Le brossage se réalise après chaque repas.
- Réalisez régulièrement des contrôles chez votre chirurgien-dentiste

Docteur Laurent PETITPAS et Associés
Cabinet d'orthodontie à PONT A MOUSSON

35c impasse des brasseries - 54700 PONT A MOUSSON - Tél. : 03.83.82.05.97