Docteur SANS Edouard
219 rue Jules Bertaut
97430 LE TAMPON
Tél : 02 62 57 54 54

L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

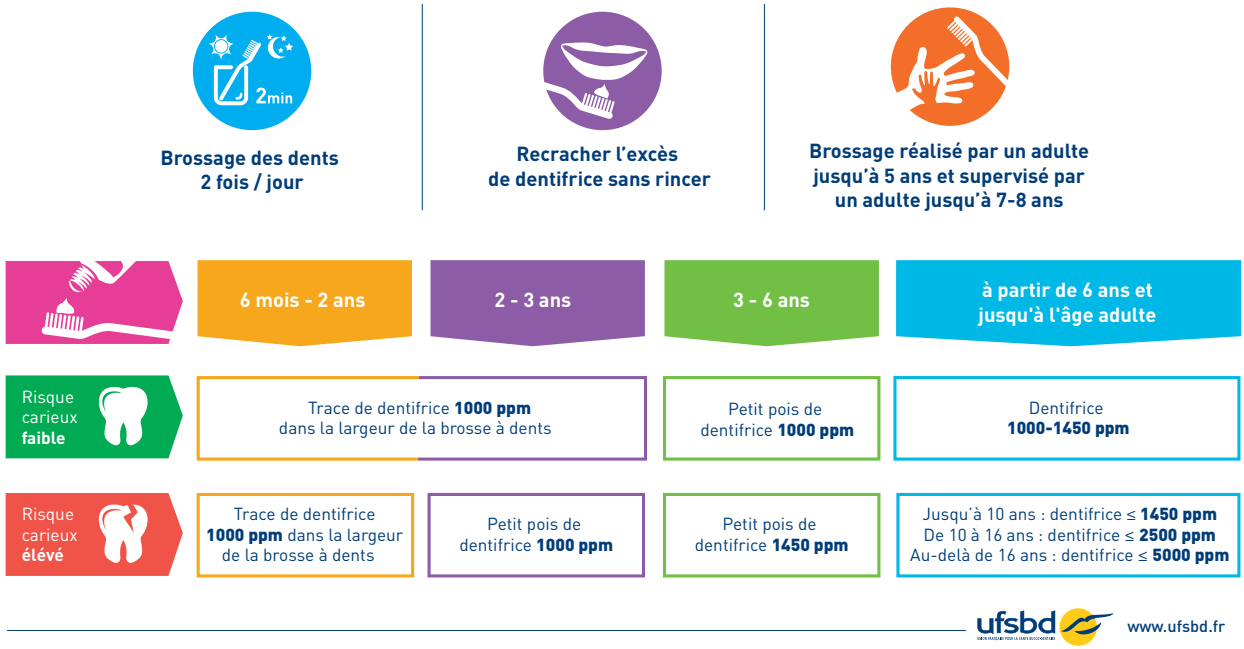
L'hygiène bucco-dentaire peut sembler une chose simple, mais elle demande une grande rigueur dans sa mise en œuvre. Le brossage et autres manœuvres (fil dentaire, brossettes…) éliminent la plaque dentaire et limitent le risque de caries, de gingivites et parodontites.

LE BROSSAGE DES DENTS

La brosse à dents peut-être manuelle ou bien électrique. Cependant, elle doit respecter 3 impératifs :
- les **poils** doivent être **souples** (dureté comprise entre 15/100 et 20/100)
- les poils sont tous orientés **dans le même sens**
- la **tête** doit être **petite**, afin de pouvoir atteindre toutes les zones

Une brosse manuelle n'a rien à envier à une brosse électrique si elle est bien utilisée. La **technique** la plus simple est celle **du « rouleau »** : la brosse est positionnée sur la gencive au collet de la dent et fait un mouvement vertical dit **« du rose vers le blanc »**. Il ne faut pas oublier de brosser toutes les faces des dents.

Un **dentifrice fluoré** adapté selon **l'âge** et **le risque carieux** est essentiel. Le fluor permet de renforcer les dents face aux attaques acides, et ainsi limite l'apparition de caries. Le fluor a également des propriétés anti-bactériennes



Le **brossage avec un dentifrice fluoré matin et soir pendant 2 minutes** est la manœuvre de base. Il doit être **complété par** le passage de **fil dentaire** et/ou de **brossettes inter-dentaires** pour nettoyer dans les zones inaccessibles par la brosse.

LA PLAQUE DENTAIRE

La plaque dentaire apparaît sous la forme d'un **dépôt blanchâtre** à la surface des dents. Des **bactéries** y prolifèrent et elles sont responsables de la formation de **caries**, de **gingivites** et de **parodontites**.
Si la plaque n'est pas éliminée, elle se minéralise et devient du **tartre**.

LA PARODONTITE

Si la **plaque stagne**, les bactéries provoquent une destruction des tissus qui soutiennent la dent : c'est la **parodontite**.
Les **symptômes** sont une inflammation de la gencive (**saignements**, **gencive rouge**, **gonflée**…) et un **« déchaussement »** des dents.
Le « déchaussement » s'installe et il peut être plus ou moins rapide. Certains facteurs ont tendance à l'accélérer : **tabac**, **diabète non équilibré**, **stress**…

LES TRAITEMENTS
Lorsque le **tartre** est **visible** et repose sur la gencive, le **détartrage** est la solution pour l'éliminer. Durant les rendez-vous de contrôle annuels, il sera jugé nécessaire ou non de réaliser un détartrage.
Une fois la **parodontite installée**, le détartrage n'est plus suffisant et il faut un **surfaçage**. C'est un acte qui consiste à éliminer le **tartre sous la gencive** accompagnée d'une irrigation antiseptique. C'est acte qui est fait sur 2 séances et avec anesthésie.

Il est donc essentiel de se brosser les dents
(2 minutes, matin et soir)
et de réaliser des visites régulières chez son dentiste.