LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

A chaque intervalle, ses outils : FIL DENTAIRE / BROSSETTE INTERDENTAIRE / JET DENTAIRE / HYDROPULSEUR



À savoir

Votre brosse à dents nettoie les surfaces internes, externes et mordantes des dents mais ne passe pas suffisamment loin entre les dents.

Les surfaces et espaces interdentaires sont aussi importants à nettoyer car elles sont le siège de plaque dentaire. La plaque dentaire est un film collant de bactéries qui se forme constamment sur et entre vos dents. Elle doit être retirée régulièrement, sinon elle peut provoquer une inflammation des gencives, des caries et une mauvaise haleine.

La zone entre les dents est impossible à atteindre avec une brosse à dents et il est recommandé d'utiliser des outils interdentaires dans ces zones :

Avant le brossage :

- Passer le fil dentaire dans les espaces interdentaires étroits afin de créer un frottement de nettoyage,
- Utiliser le jet dentaire / hydropulseur permet le nettoyage interdentaire et s'intègre facilement dans la routine quotidienne de l'hygiène orale
- Passer une brossette interdentaire, lorsque la zone sous le point de contact est plus importante (espace interdentaire large). Son diamètre doit être adapté à la taille de l'espace : la brossette doit frotter, sans flotter ni forcer entre les dents.

Il est possible de les utiliser séparément ou de combiner les 3 outils selon vos besoins.

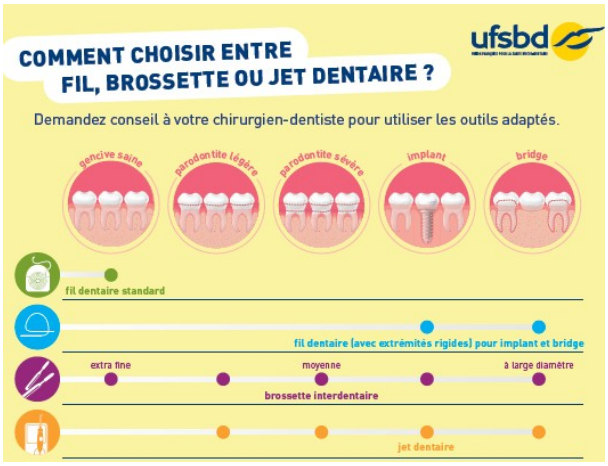
Pour aller plus loin

Il est recommandé le nettoyage des espaces entre les dents, **avant** le brossage, à l'aide de fil dentaire pour les espaces très serrés et dès que deux dents se touchent (chez les enfants), des brossettes interdentaires pour des espaces plus larges et le jet ou hydropulseur dentaire pour les espaces moins accessibles.

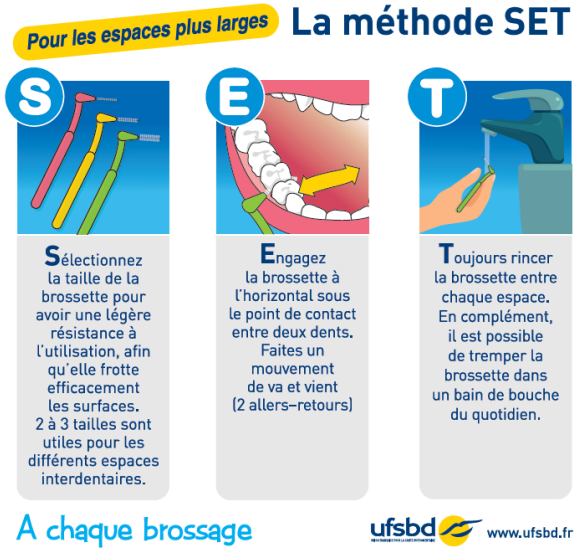
Désorganiser la plaque avant le brossage facilite la pénétration du fluor jusque dans les espaces interdentaires afin d'optimiser la reminéralisation des dents et des espaces interdentaires. La brosse à dents ne peut pas à elle seule nettoyer efficacement entre ces espaces restreints.

Le nettoyage interdentaire est nécessaire pour éliminer l'accumulation quotidienne de plaque bactérienne et de nourriture entre les dents et participe ainsi à réduire le risque de formation de caries, de gingivites et parodontites.

Nettoyer entre les dents est un geste essentiel à votre hygiène quotidienne.



À retenir







Le jet dentaire est particulièrement utile chez les personnes porteuses **d'implants, de bridges, d'appareils orthodontiques** ou en cas de dextérité réduite.