LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

BROSSAGE avec une brosse à dents ÉLECTRIQUE : passez aux travaux pratiques !

À savoir

- Une brosse manuelle à poils souples est parfaitement indiquée pour réaliser un brossage selon la méthode BROS.
- L'apport d'un brossage assisté électrique peut permettre d'améliorer le brossage, en particulier, si le brossage manuel est imparfaitement réalisé ou s'il ne peut pas l'être.

Suivez le tuto pour un réussir un brossage avec une brosse à dents électrique

Pour aller plus loin

Il existe deux grands types de brosses à dents « électriques », les vibrantes et les oscillo-rotatives :

- Les brosses à dents vibrantes s'utilisent comme des brosses manuelles selon la méthode BROS et apporte par la vibration un effet sur le mouvement du fluide salivaire et dentifrice améliorant également le surfaçage de l'émail.
- Les brosses à dents oscillo-rotatives par leur tête ronde se positionnent plus facilement dans la bouche. La tête de la brosse doit être posée sur chaque dent à mi hauteur entre la gencive et la dent, ainsi le mouvement alterné de rotation permet un nettoyage amélioré des surfaces dentaires, gingivales et des papilles interdentaires.

D'autres types d'outils proposant de nettoyer toutes les dents d'un coup ne disposent pas d'études prouvant leur efficacité.

Aujourd'hui certaines brosses à dents électriques sont connectées à des applications sur le smartphone afin de suivre votre brossage et vous prodiguer des conseils personnalisés, un plus pour se motiver.

À retenir

- La brosse à dents manuelle à poils souples joue pleinement son rôle grâce à vous et au bon respect de la méthode « B.R.O.S. » pour l'adulte ou « 4 temps » chez l'enfant
- La brosse à dents électrique peut constituer un plus en particulier le brossage oscillo-rotatif, pour les maladies des gencives ou pour les personnes ayant moins de dextérité dans les mains.