LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

Comment bien choisir sa BROSSE A DENTS MANUELLE ?



À savoir

COMMENT BIEN CHOISIR SA BROSSE A DENTS ?

Dans les rayons, les brosses à dents manuelles se ressemblent toutes… et pourtant, elles ne se valent pas.

- Une bonne brosse à dents manuelle, bien utilisée selon la méthode BROS, élimine efficacement la plaque dentaire sans abîmer les dents ni les gencives
- La brosse électrique est surtout un plus quand le brossage manuel est difficile.

Pour bien la choisir, **5 critères comptent :**

- une petite tête compacte
- des poils en nylon souples
- des brins effilés aux extrémités
- une densité de poils élevée
- un manche ergonomique.

Une brosse dure ne nettoie pas mieux : elle peut au contraire user l'émail et faire reculer la gencive.

Pour aller plus loin

1. Une petite tête compacte

- Une tête de petite taille se faufile partout, jusqu'aux dents du fond (les molaires), souvent oubliées.
- Elle est aussi plus précise dans les courbes de l'arcade et sur les dents qui se chevauchent.
- Autre avantage : elle limite le réflexe nauséeux, ce « haut-le-cœur » qui gêne parfois le brossage des dents du fond.
- La taille de la tête doit toujours être adaptée à l'âge et à la taille de la bouche : plus petite chez l'enfant, compacte chez l'adulte.

2. Des poils synthétiques souples

Préférez des poils en nylon plutôt que des poils naturels : ils sèchent plus vite, retiennent moins les bactéries et sont plus réguliers. Ils sont donc plus hygiéniques et moins agressifs pour la gencive.

- **Souple** : c'est le bon choix au quotidien, pour toute la famille. Le meilleur compromis entre efficacité contre la plaque dentaire et respect des gencives et de l'émail.
- **Ultra-souple** : à réserver aux gencives très sensibles ou aux suites d'une intervention (chirurgie des gencives, extraction…), sur conseil de votre chirurgien-dentiste.
- **Médium ou dure** : à éviter. Ces brosses n'éliminent pas mieux la plaque et peuvent provoquer usure de l'émail, sensibilités et récession des gencives.

3. Des brins effilés aux extrémités, arrondis au centre

Les meilleures brosses associent **deux types de brins** :

- des brins longs et effilés sur les bords, qui se glissent entre les dents et à la jonction entre la dent et la gencive, là où la plaque s'accumule, tout en respectant les gencives fragiles ;
- des brins arrondis au centre de la tête, pour nettoyer efficacement la surface des dents sans les rayer.

Cette combinaison est idéale pour réaliser le mouvement de rouleau « du rose vers le blanc » de la méthode BROS.

4. Une densité de poils élevée

Des poils fins et nombreux : c'est le bon duo. Une forte densité compense la finesse des brins et assure un nettoyage efficace, tout en restant doux pour les dents et les gencives.

5. Un manche ergonomique

Un manche bien en main, avec un appui pour le pouce et une zone antidérapante, permet de mieux contrôler la pression exercée sur les dents et d'être plus précis dans le mouvement. Inutile d'appuyer fort : c'est le geste qui nettoie, pas la force ! Chez l'enfant, le manche doit aussi être adapté à la taille de sa main.

À chacun sa brosse à dents :

- **Les tout-petits** : dès la première dent, on nettoie avec une compresse humide, puis on passe à une petite brosse à poils souples adaptée à la bouche et à la main de l'enfant. **Le brossage est réalisé par un adulte jusqu'à 5 ans, puis surveillé jusqu'à 7-8 ans.**
- **Les enfants de 6 à 12 ans** : une brosse souple à petite tête, de taille adaptée à leur âge, pour accompagner l'arrivée des dents définitives.
- **Les porteurs d'appareil orthodontique** : une brosse orthodontique, dont la forme est adaptée aux bagues et aux arcs, complétée par des brossettes interdentaires. **Le brossage passe à 3 fois par jour.**
- Les personnes ayant des difficultés à tenir la brosse (handicap, arthrose, perte de mobilité) : un manche plus épais ou un manchon facilite la prise en main. Une brosse électrique ou une brosse triface peut aussi aider à garder un brossage de qualité.
- Les gencives sensibles ou après une intervention : une brosse ultra-souple, sur conseil de votre chirurgien-dentiste.

Les petits plus d'un bonne brosse à dents :

- Des matériaux recyclés ou plus durables : pour réduire l'impact de votre brosse sur l'environnement, sans renoncer aux poils en nylon souple.
- Un prix accessible : une bonne brosse manuelle n'a pas besoin d'être chère. Ce qui compte, ce sont ses caractéristiques… et la régularité du brossage.
- Un capuchon : il protège la tête de la brosse lors des déplacements. À la maison, laissez-la sécher à l'air libre, tête en haut.

La bonne brosse à dents … et les bons gestes :

Même la meilleure brosse ne fait pas tout seule le travail ! Pour qu'elle soit efficace :

- Brossez-vous les dents au moins 2 fois par jour, le matin après le petit-déjeuner et le soir avant le coucher, pendant au moins 2 minutes.
- Suivez la méthode BROS à partir de 6 ans (méthode des 4 temps avant 6 ans).
- Ne mouillez pas votre brosse à dents : déposez le dentifrice fluoré sur une brosse à dents sèche. À partir de 6 ans, choisissez un dentifrice dosé à 1450 ppm de fluor. Recrachez **sans rincer**.
- Nettoyez les espaces entre les dents avec du fil dentaire ou des brossettes, **avant** le brossage.

- Changez de brosse à dents environ tous les 3 mois, soit 4 brosses par an, et dès que les poils sont écartés ou abîmés : une brosse à dents usée nettoie moins bien.
- Une brosse à dents par personne : ne la partagez jamais, même en famille. Rincez-la après usage et laissez-la sécher tête en haut.



À retenir

La bonne brosse à dents manuelle :

- une petite tête compacte, adaptée à l'âge et à la taille de la bouche ;
- des poils en nylon souples (ultra-souples si gencives fragiles) ;
- des brins effilés aux extrémités et arrondis au centre ;
- une densité de poils élevée ;
- un manche ergonomique avec appui pour le pouce.

À remplacer tous les 3 mois ou dès que les poils s'abîment, à ne jamais partager, et à utiliser 2 fois par jour pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré, en complément du nettoyage interdentaire.

Votre chirurgien-dentiste reste le meilleur conseiller pour choisir la brosse à dents adaptée à votre bouche : consultez-le au moins une fois par an.

L'UFSBD représente les 47 000 chirurgiens-dentistes qui agissent au quotidien pour votre santé bucco-dentaire au sein de leur cabinet.

Retrouvez tous nos conseils sur : **mabouchemasante.fr**