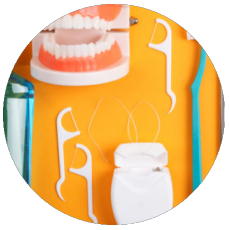
LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

Toutes nos RECOMMANDATIONS à adopter sans modération

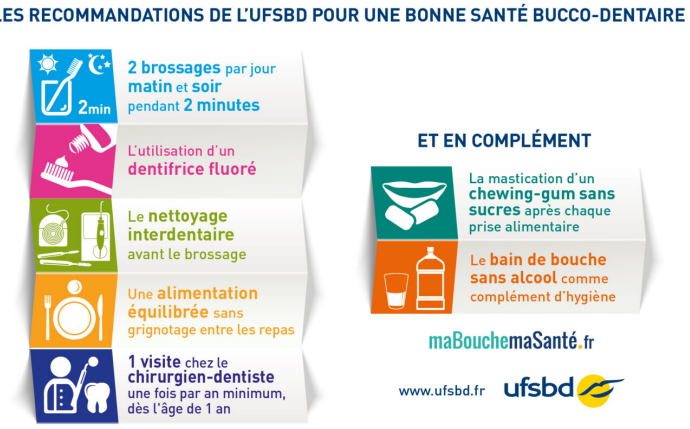


À savoir

Voici les 5 points essentiels et incontournables pour s'assurer une bonne santé bucco-dentaire.

Les bonnes habitudes se composent des gestes, des produits et outils du quotidien (brosse à dents, dentifrice fluoré, outils interdentaires), de vos habitudes de vie (alimentation, conduites à risques), et de l'appui du professionnel de santé qu'est votre dentiste.

Pour aller plus loin



Les 5 recommandations :

1 – Nettoyage des espaces interdentaires (fil, brossette, et hydropulseur) avant le brossage

Il existe entre chaque dent un espace en partie occupé par une papille de gencive, c'est une zone dont vous devez prendre particulièrement soin. En effet, **une zone de contact de 2 dents nécessite :**

- 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.

2 – Le brossage :

Le matin et le soir pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré et une brosse à dents souple

- **Le matin et le soir**
  L'objectif et d'éliminer en partie et de décoller, déstructurer un enduit collant qui est la plaque dentaire. Ce biofilm bactérien se reconstitue en permanence sur les muqueuses de la bouche et toutes les faces des dents. Sa toxicité est liée à sa structuration qui évolue au fil des heures. On estime que cette plaque dentaire met 8 à 12 heures pour devenir active et donc agressive. En brossant le matin et le soir on intervient efficacement contre la plaque.

- **2 minutes**
  C'est le temps minimum qu'il faut pour consacrer le geste efficace sur chaque face de nos 28 ou 32 dents. Mais c'est aussi un temps minimum nécessaire à l'action des composés fluorés.
  Pourquoi un dentifrice fluoré ?
  Le Fluor sous forme d'ions est un élément quotidien indispensable à la prévention de la carie dentaire. Il doit être présent en quantité adapté à l'âge (au moins 1000 ppm). Ce composé minéral vient réparer et renforcer les cristaux d'émail en permanence soumis à une dissolution acide en surface (action des aliments acides et de l'action des bactéries transformant les sucres en acides). Il est très efficace lorsqu'il est frotté avec le dentifrice par le brossage sur les surfaces dentaires.

Après le brossage, il faut cracher mais ne pas rincer afin de prolonger l'action du fluor sur les surfaces dentaires.

3- L'alimentation

C'est un facteur clé de la réussite de votre santé buccodentaire. En effet ce qui passe par votre bouche en particulier **les sucres activent la prolifération bactérienne** responsable des caries et de maladies de gencives. Et plus, la consommation de sucres se répète au fil de la journée plus les risques sont importants. Mais l'équilibre alimentaire général et la bonne mastication des aliments sont indissociables d'une bonne santé générale et donc aussi d'une bonne santé bucco-dentaire.

4 -Pourquoi une visite annuelle ?

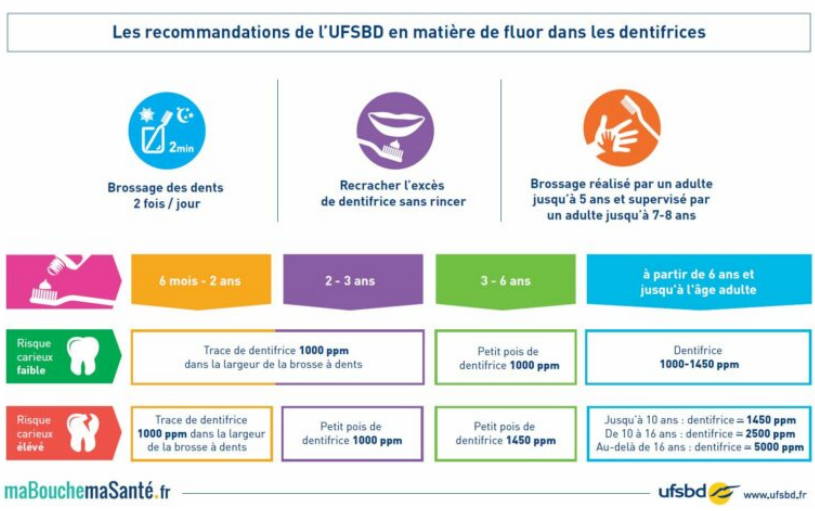
Voir son dentiste **au moins une fois par an** lors d'une visite ce qui permettra au dentiste de vérifier la bonne santé de votre bouche, des muqueuses de la langue, des gencives des dents (carie, inflammation des gencives, anomalies des muqueuses), ce médecin de la bouche qui vous suit régulièrement pourra effectuer les soins pour améliorer votre santé et vous conseiller sur vos pratiques d'hygiène buccodentaire.

5 – En complément :

- Le chewing-gum **sans sucres** et le bain de bouche **sans alcool**

À retenir

- **Brossage le matin et le soir pendant 2 minutes avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré, après le repas**
- **Passage quotidien du fil dentaire ou brossette, dans les espaces interdentaires, avant le brossage**
- **Avoir une alimentation qui diminue les risques sucrés et acides, et éviter le grignotage**
- **Consulter, au moins une fois par an, son dentiste**



Nos recommandations

