

Trousse d'outils pour le Brossage de dents

en vue d'une bonne santé globale



Bien prendre soin de ses dents et de ses gencives aide à prévenir la perte de dents et à maintenir le reste du corps en santé. Une mauvaise santé buccodentaire a été liée au diabète et aux maladies cardiaques.

Lorsque vous nettoyez les surfaces de vos dents, surtout les zones entre les dents qui sont difficiles à atteindre, vous enlevez de la plaque nuisible. Saviez-vous que la plaque est une accumulation de bactéries qui se forme constamment sur vos dents? Même pendant votre sommeil, la plaque se forme et expose votre bouche aux risques de :



Caries



Maladie des gencives (gingivite), ce qui rend vos gencives rouges, gonflées et sensibles



Mauvaise haleine

C'est pourquoi il est important de se brosser les dents tous les jours, matins et soirs.

Suivez ces conseils pour bien prendre soin de vos dents et de vos gencives.

Sélection d'une brosse à dents



Utilisez une brosse à dents à poils souples ou extrasouples.



N'oubliez pas qu'une brosse à dents électrique est plus efficace pour enlever la plaque qu'une brosse à dents manuelle.



Choisissez la taille de votre brosse à dents en fonction de la grosseur de votre bouche. Si vous avez une petite bouche, il vaudrait mieux utiliser une brosse à petite tête ou même une brosse à dents pour enfants.



Remplacez votre brosse à dents tous les 3 à 4 mois ou après avoir été malade.

Trousse d'outils pour le Brossage de dents

en vue d'une bonne santé globale



Principes de base du brossage de dents

- Mouillez la brosse si vous le souhaitez.
- Mettez de la pâte dentifrice de la grosseur d'un pois sur votre brosse.
- Divisez votre bouche en 4 sections : le haut, le bas, la gauche et la droite.
- Brossez toutes les surfaces de vos dents : côté des joues, côté de la langue, ainsi que les surfaces de mastication.
- Brossez vos dents pour un total de 2 minutes, en accordant 30 secondes à chaque section de votre bouche.



Utilisation d'une brosse à dents manuelle



- Placez la brosse à un angle de 45 degrés vers la ligne de la gencive et placez la moitié des poils sur les gencives et l'autre moitié sur les dents.
- Effectuez un léger mouvement de remuement pour que les poils atteignent la plaque sous le rebord des gencives.
- Roulez la brosse dans un mouvement de balayage en l'éloignant des gencives (roulez vers le bas pour les dents du haut et vers le haut pour les dents du bas).
- Brossez les surfaces de mastication en effectuant un mouvement de va-et-vient.
- Pour brosser la face interne des dents du devant, tournez la tête de la brosse, placez-la le long des gencives et balayez vers le haut pour les dents du bas et vers le bas pour les dents du haut.

Trousse d'outils pour le **Brossage de dents** en vue d'une bonne santé globale



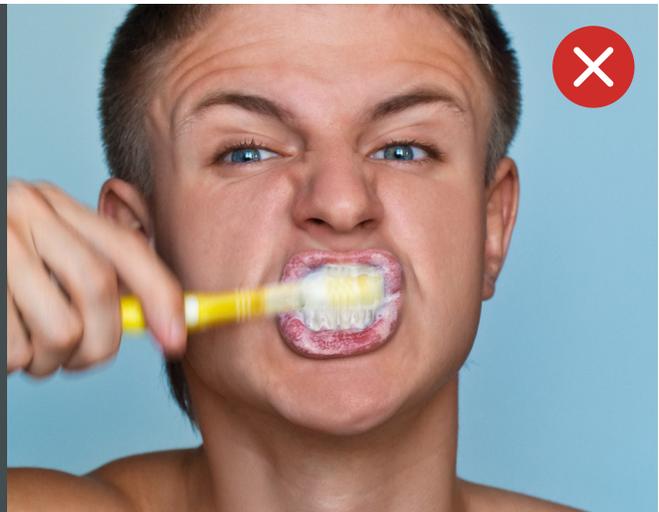
Utilisation d'une brosse à dents électrique

- Placez les poils de la brosse à un angle de 45 degrés vers la ligne de la gencive en pointant les poils vers le haut pour les dents du haut et vers le bas pour les dents du bas.
 - o Placez la moitié des poils sur les gencives et l'autre moitié sur les dents (tête de brosse traditionnelle).
 - o Placez le bord supérieur de la tête de la brosse le long de la ligne des gencives en plaçant quelques poils sur les gencives (tête de brosse circulaire).
- Déplacez doucement la brosse le long des dents et des gencives en suivant la forme de chaque dent.
- Brossez les surfaces de mastication en effectuant un mouvement de va-et-vient.
- Pour éviter les éclaboussures, mettez la brosse en marche une fois qu'elle est contre vos dents et vos gencives. Fermez vos lèvres autour de la tête de la brosse.
- Laissez la brosse à dents effectuer le travail. N'exercez pas de pression supplémentaire sur la tête de la brosse pendant que vous la déplacez le long de vos dents et de vos gencives.



Peu importe le type de brosse à dents que vous utilisez, ne frottez pas agressivement. Le brossage agressif en mouvements de va-et-vient peut entraîner la récession des gencives.

La récession gingivale mène à la perte osseuse et, éventuellement, à la perte de dents.



Trousse d'outils pour le Brossage de dents

en vue d'une bonne santé globale



Conseils supplémentaires



N'oubliez pas de brosser votre langue, car elle abrite, elle aussi, des bactéries nocives. Placez votre brosse sur la langue et balayez quelques fois vers l'avant. Vous pouvez aussi utiliser un gratte-langue.



N'oubliez pas de nettoyer entre vos dents en utilisant de la soie dentaire, des cure-dents, des brosses interdentaires ou un hydropropulseur. Voir *Les hygiénistes dentaires clarifient la controverse sur la soie dentaire* au site hygienedentairecanada.ca pour lire les étapes de l'utilisation de la soie dentaire.



Terminer avec un rince-bouche antibactérien aide à réduire votre risque de caries, tout en contrôlant la mauvaise haleine. Rincez pendant 30 à 60 secondes.

Se brosser les dents deux fois par jour réduit votre risque de caries, de maladie des gencives et de mauvaise haleine.

C'est une façon rapide et facile de protéger votre santé buccodentaire et globale!