

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE _____

FICHE CONSEIL N° **2.12**

Rubrique : Les dents chez l'adulte

Brossettes et fil dentaire complètent utilement la brosse à dents

Glisser délicatement la brossette dans l'espace inter dentaire puis effectuer 5 à 6 mouvements de va-et-vient

Brossettes et fil dentaire : des instruments à mettre entre toutes les dents...

Le brossage seul ne permet d'éliminer que 50% de la plaque dentaire. Il est donc indispensable de compléter son action par des brossettes ou du fil dentaire.

Les espaces situés entre les dents, appelés également zones inter dentaires, sont inaccessibles aux poils de la brosse à dents. Par conséquent, c'est dans ces zones que commencent à se développer la plupart des caries et des problèmes de gencive.

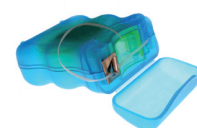
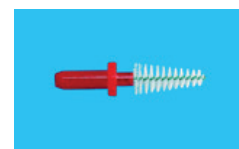
Pour éviter ces ennuis, nettoyer ces zones difficiles d'accès et maintenir une hygiène bucco-dentaire optimale le brossage inter dentaire est vivement conseillé. Ce brossage inter-dentaire permet d'éliminer 24% de plaque dentaire supplémentaire.

En cas de problèmes de gencives, de parodontite, de port d'appareil orthodontique ou de prothèse, ce brossage vous sera aussi recommandé.

Deux moyens simples :

- La brossette inter-dentaire : sorte de petit goupillon, elle permet un nettoyage aisé des espaces inter dentaires larges, notamment chez les patients qui présentent un déchaussement des dents.
- Le fil dentaire : il est recommandé chez les personnes qui présentent un espace très fin entre leurs dents. Il est à utiliser avec précaution pour ne pas blesser la gencive.

La brossette et le fil dentaire s'utilisent après le brossage des dents.



Nos Conseils

- Choisissez la brossette en fonction de la taille de votre espace inter-dentaire. Votre chirurgien-dentiste vous conseillera.
- N'essayez pas de passer une brossette si l'espace inter-dentaire est trop étroit. Prenez alors une brossette plus petite ou utilisez du fil dentaire.
- Rincez la brossette sous l'eau après utilisation et jetez-la dès usure (15 à 20 jours après la première utilisation).
- N'hésitez pas à demander une démonstration au Cabinet afin d'utiliser au mieux ces instruments.
- De légers saignements peuvent être observés lors des premières utilisations de brossettes mais ils doivent ensuite disparaître.