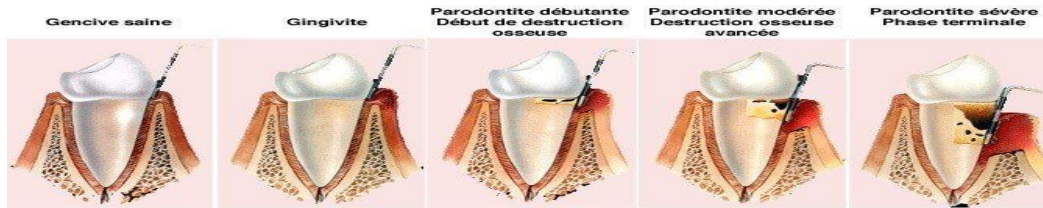




LA PARODONTITE



Votre bouche présente une inflammation et un déchaussement qui est la cause d'une agression bactérienne. Cette agression provoque une réaction de défense par le sang et une perte osseuse. Ce saignement n'est pas anodin...



C'est une **parodontite** (infection bactérienne provoquant le déchaussement de vos dents).

Vous n'êtes pas un cas isolé :

- 50% des français présentent une gingivite (inflammation superficielle des gencives)
- 20 % une parodontite de l'adulte
- 10% une parodontite agressive

Cela se stabilise très bien en commençant par une modification de vos habitudes de brossage. Une gencive en bonne santé ne doit pas saigner et la lutte contre l'inflammation chronique est le premier objectif.

A savoir : Le français se brosse les dents en moyenne 1 fois / jour, environ 47 secondes par brossage et change sa brosse à dent 1 fois / an environ...

Comment lutter efficacement contre la plaque bactérienne

La bouche renferme une grande variété de bactéries : 250 espèces différentes sur 700 possibles !

Le dépôt de bactérie appelé plaque dentaire est permanent et **c'est votre brossage qui doit remettre à zéro le compteur bactérien de votre bouche**. Pour cela, nous vous conseillons un **brossage biquotidien (matin et soir)**, qui par sa fréquence, évitera que la plaque dentaire devienne adhérente et donc plus difficile à éliminer.

! La durée du brossage doit atteindre les 3 minutes !

Nous vous conseillons donc un brossage doux, en cherchant à broser votre gencive en même temps que vos dents, et en structurant votre brossage :



Haut : face interne → face externe → dessus

Bas : face interne → face externe → dessus

La brosse à dents : elle doit être souple, en poils synthétiques et avec une petite tête. Elle doit être changée fréquemment après 1 à 2 mois.

