

Technique de Brossage

- ✓ Changer de type de brosse à dent (souple et une bonne densité de brin).
- ✓ Renouveler votre brosse à dent régulièrement (tous les 3mois environ ou si décoloration des brins)
- ✓ Augmenter votre temps de brossage (3min => 1min30sec par arcade)
- ✓ 2 brossages par jour à minima, le 3^{ème} le midi est conseillé.

Brosse à dent manuelle :

- Avoir une préhension de votre brosse pour ne pas brosser trop fort.
- Positionner votre brosse à dent à 45° en direction du sillon gingival (à cheval entre la gencive et le collet de la dent) afin de brosser et masser cette zone de gencive.
- Brosser séparément les deux arcades : 1min30 le haut, 1min30 le bas
- Faire un mouvement vertical et se déplacer lentement pour n'oublier aucune face de la dent > c'est **l'objectif principal**. Brosser les 3faces de la dent de façon méthodique.
- Pour les dents isolées bordant une zone d'édentement, pensez à brosser les 4^{ème} et 5^{ème} faces



Brosse à dent électrique : Ne pas la déplacer comme une brosse à dent manuelle. Il faut bien positionner la brosse sur la gencive et la dent. C'est la brosse électrique qui fait le mouvement.



Pour toutes types de brosses, il important de :

- Sentir avec la langue que les dents sont bien lisses, faire également un contrôle visuel dans le miroir.
- Contrôler l'absence de saignement. Si présence, insister plus au prochain brossage. Le saignement doit progressivement disparaître.
- Après le brossage du soir passer aux **brossettes interdentaires**.

Brossettes interdentaires :

La brosse à dent seule ne suffit pas pour atteindre les espaces interdentaires, c'est pourquoi il est préconisé d'utiliser des brossettes interdentaires après le brossage du soir.

La brossette doit être calibrée selon l'espace interdENTAIRE : une brossette trop petite par rapport à la taille de l'espace restera inefficace !

Les conseils pour bien utiliser une brossette interdENTAIRE :

1. Pré-courber la brossette (cf consultation) puis la tremper dans de l'eau oxygénée
2. Présenter-la en direction de la base de la papille
3. Poussez-la pour traverser l'espace (d'avant en arrière)
4. Puis rincez la brossette sous l'eau
5. Répétez toutes ces étapes pour tous les espaces interdentaires.

Si vous constatez un léger saignement au début, c'est normal. Il faut continuer à passer les brossettes.



Le respect de ces consignes est le seul gage de réussite concernant le traitement de votre pathologie.