

HYGIENE BUCCALE

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Weitere Informationen: www.sso.ch
04/07/1300 Owadruck AG, Köniz, Art. Nr. 1132



Une hygiène buccale impeccable ne peut être obtenue que lorsque les soins des dents et de la muqueuse buccale ont été appris avec exactitude et à fond; un nettoyage «à la va-vite» est sans effet.

Quand et de quelle manière se nettoie-t-on les dents?

Les dents doivent être nettoyées immédiatement après chaque repas principal, et après toute consommation de mets sucrés. Une fois par jour, de préférence le soir, il faudra procéder à un brossage minutieux. L'instrument le plus important pour le nettoyage des dents est incontestablement la brosse à dents. Il faut préférer des poils de brosse en nylon d'une dureté moyenne aux poils naturels, car ils sont plus hygiéniques, plus élastiques et plus durables. La durée d'utilisation d'une brosse à dents est au maximum de 2 mois, car après 100 à 200 brossages elle devient inefficace. La marque de la pâte dentifrice ne joue en principe qu'un rôle secondaire; il est important par contre qu'elle contienne des fluorures (voir aussi le feuillet d'information SSO «fluorures»). Si une pâte dentifrice spéciale est nécessaire, il faut qu'elle soit recommandée par le médecin-dentiste. Pour obtenir un succès dans le nettoyage avec la brosse à dents, il est impératif de procéder avec méthode et de contrôler la technique de brossage dans un miroir.

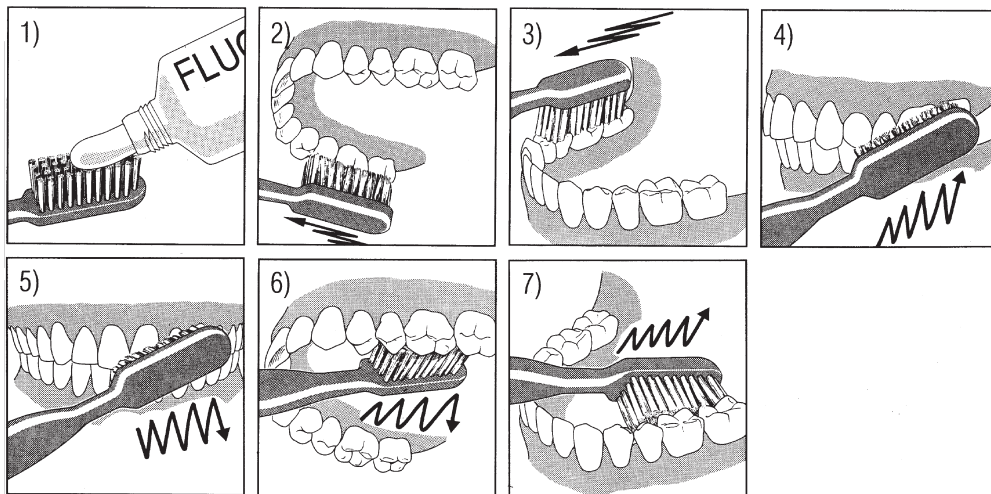


Image 1 Plus il y a de fluor, plus la protection anti-carie est grande; c'est pourquoi il faut employer une pâte dentifrice fluorée à chaque brossage!

Images 2 et 3 Faces triturantes: en haut à droite, en haut à gauche; en bas à droite, en bas à gauche d'arrière en avant avec de petits mouvements vigoureux.

Image 4 Faces vestibulaires latérales: mâchoires serrées (pour la denture permanente nettoyer séparément la mâchoire supérieure puis inférieure) à droite puis à gauche d'arrière en avant; la canine avec de petits mouvements de haut en bas.

Image 5 Faces vestibulaires antérieures: incisives bout à bout. De droite à gauche d'abord en haut puis en bas avec de petits mouvements de haut en bas.

Image 6 Faces palatines: depuis la face postérieure de la dernière dent à droite vers l'avant et ensuite jusqu'à la dernière dent à gauche avec de petits mouvements de haut en bas.

Image 7 Faces linguales: même processus que pour les faces palatines du haut.

Toutes les faces vestibulaires, palatines et linguales doivent être brossées jusqu'au bord gingival.

Le nettoyage de l'espace interdentaire

En examinant le problème avec le médecin-dentiste ou avec l'hygiéniste dentaire, on découvrira quel auxiliaire se prête le mieux au nettoyage des espaces interdentaires. Nous distinguons les possibilités suivantes:

- **Le fil dentaire:** c'est l'auxiliaire le plus important pour le nettoyage des espaces interdentaires. Sa manipulation n'est pas simple et nécessite au début un peu de temps et de patience. Il est important que les deux faces de l'espace interdentaire soient libérées de leurs dépôts par un mouvement de va et vient. Avec l'âge ou après un traitement parodontal, les espaces interdentaires s'agrandissent parce que la muqueuse se retire. Dans ces cas il est indiqué d'effectuer le nettoyage avec le
- **Brush and Floss.** Il s'agit là d'un fil dentaire spécial qui s'épaissit en une petite brosse tous les 10 cm, et qui permet de bien nettoyer les larges espaces interdentaires.
- **Cure-dents.** Ces bâtonnets interdentaires de section triangulaire sont confectionnés en bois d'oranger, de bouleau ou de tilleul. Le bois d'oranger, qui devient rugueux, devrait assurer un meilleur nettoyage alors que les autres bois ne présentent pas cet effet secondaire qui peut être désagréable.

Même avec des soins minutieux, il arrive quelquefois qu'aux endroits difficilement atteignables il reste des débris alimentaires qui se transforment en tartre ou peuvent engendrer des caries. Pour cette raison il est important que le médecin-dentiste procède tous les 6 mois à un contrôle de la denture. Il peut alors localiser des dépôts oubliés et les éliminer.

Nettoyage des espaces interdentaires de la denture complète (à partir de 13-14 ans): Le bâtonnet de bois utilisé pour l'hygiène dentaire n'est pas un cure-dent rond; ce bâtonnet doit avoir une section triangulaire et s'amincir vers la pointe. Pour les espaces interdentaires très resserrés, il devrait être très fin.

Pour les espaces interdentaires très larges, on utilise des brosses interdentaires (aussi appelées brosses en spirales). On n'utilise pas de pâte dentifrice avec les brosses interdentaires parce que l'effet abrasif serait trop grand.

Le fil dentaire est plus indiqué que les bâtonnets en bois pour les espaces interdentaires très resserrés. On évite les inflammations de la muqueuse gingivale et la formation de caries en éliminant les dépôts interdentaires. La bonne méthode pour l'utilisation de ces techniques peut être enseignée par le médecin-dentiste, l'hygiéniste dentaire ou l'aide en médecine dentaire.

