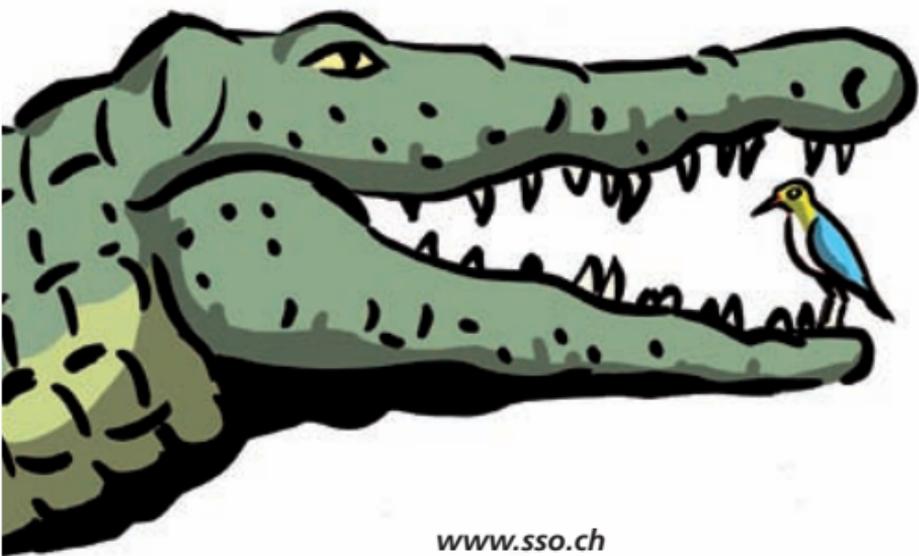


Petit guide d'hygiène bucco-dentaire



www.sso.ch

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

SSO

Nos médecins-dentistes.

Des dents saines sont indispensables à notre bien-être.

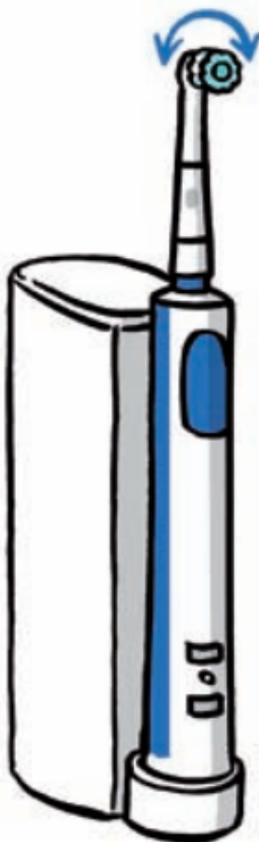
Une hygiène bucco-dentaire soigneuse va éviter les affections dentaires. Servez-vous régulièrement de votre brosse à dents et d'un dentifrice fluoré, vous éliminez ainsi les restes alimentaires et les dépôts bactériens à la surface des dents (la plaque).

Brossez vos dents après chaque repas principal, mais au moins deux fois par jour. Un moment spécialement propice à un brossage approfondi des dents et des espaces interdentaires, c'est le soir avant de se coucher.

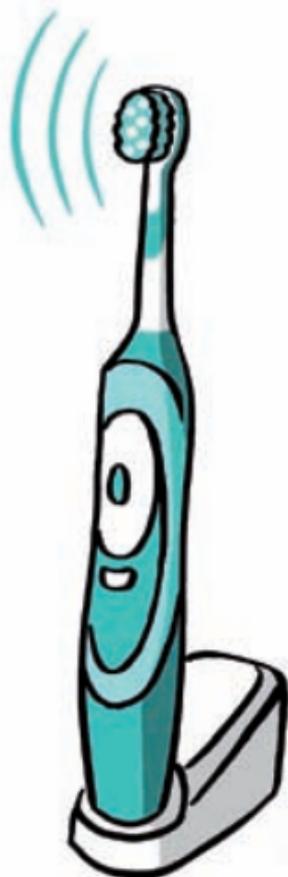
Servez-vous d'une brosse à dents à petite tête et à poils souples. Rincez la tête de la brosse à l'eau après chaque usage et séchez-la à l'air. Changez de brosse à dents tous les deux à trois mois.



Brosse à dents manuelle



*Brosse à dents
électrique
(à rotation)*



Brosse à dents sonique

Lors du brossage des dents, les faces extérieures et intérieures des dents doivent être nettoyées par des mouvements verticaux (de haut en bas et de bas en haut) à partir du bord des gencives, à broser lui aussi. Les surfaces de mastication doivent être brossées de l'arrière vers l'avant par de petits mouvements bien appuyés. La plaque nocive pourra ainsi être efficacement éliminée.

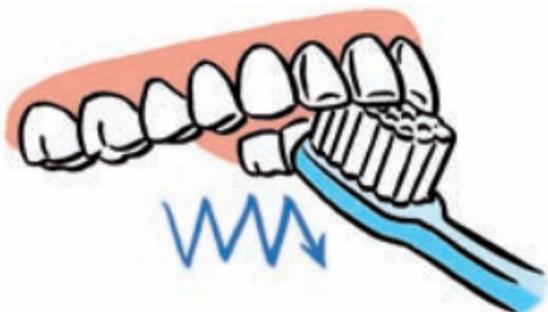
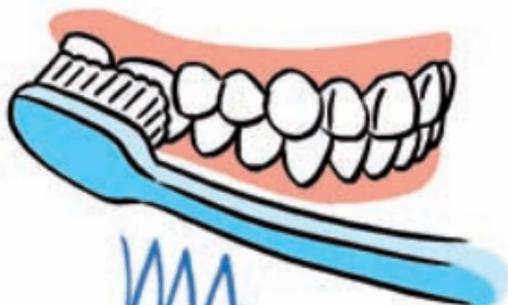
Un conseil: crachez après avoir brossé les dents, mais ne rincez pas votre bouche à l'eau. Vous permettez ainsi aux fluorures du dentifrice de conserver plus longtemps leur efficacité.

Après un repas, si vous ne disposez pas de brosse à dents, une gomme à mâcher sympa-dent® peut également rendre service. La mastication favorise l'écoulement de la salive et contribue ainsi à éliminer des restes alimentaires, ainsi qu'à neutraliser des acides qui peuvent nuire aux dents.



faces externes

*surfaces triturantes
(de mastication)*



*dents antérieures
face interne*

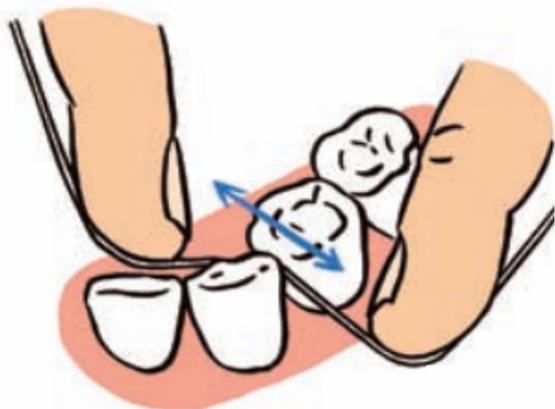


faces internes

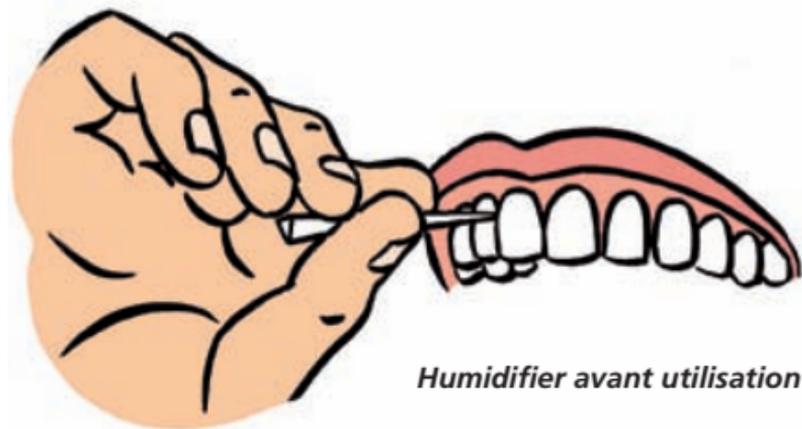
Les espaces interdentaires devraient être nettoyés en se servant de cure-dents médicaux, de fil dentaire ou de brossettes interdentaires spécialement destinées à cet usage – votre médecin-dentiste ou votre hygiéniste dentaire sont à votre disposition pour vous conseiller et vous indiquer le moyen mieux adapté à votre cas et la façon de l'utiliser.

Le rinçage de la bouche avec une solution de rinçage fluorée peut être un complément au brossage des dents – le moment le plus propice se situe entre les repas.

Une fois par semaine, en lieu et place du brossage avec un dentifrice normal, on peut se servir d'un gel fluoré à concentration plus élevée en fluorure. On assure ainsi une protection améliorée contre les caries.



Fil dentaire



Humidifier avant utilisation