

Pour mordre la vie à pleines dents

SANTÉ | L'hygiène buccale doit être prise au sérieux dès la première quenotte. Conseils de pro pour une dentition de star.

Ceux qui mâchouillent une brosse à dents en vitesse ont tout faux: il faut deux minutes, et ce deux fois par jour au moins, pour éliminer la plaque. Et c'est compter sans les espaces interdentaires. Petit condensé de l'hygiène buccale en huit questions.

A partir de quand se laver les dents?

Avec l'ingestion de nourriture, les bactéries forment un dépôt: c'est la plaque dentaire. A la longue, celle-ci attaque l'émail ou enflamme les gencives. «Le seul moyen de l'éliminer est de se brosser les dents dès l'apparition de la première incisive», conseille Sigrid Kaehr, vice-présidente de l'association faïtière Swiss Dental Hygienists.

La brosse ira des gencives vers les dents. Attention: un mouvement latéral entraîne la rétraction des gencives. Sur les surfaces masticatorres des molaires, de petits mouvements vigoureux éliminent les résidus. Pendant la nuit, on sécrète moins de salive. Or, celle-ci est un moyen naturel de lutter contre l'acidité de la bouche. Un soin particulier doit donc être apporté au brossage du soir, à surveiller de près chez les petits.

Quelle brosse choisir?

Eviter les soies naturelles, véritables nids à bactéries. Quant aux brosses dures, elles font des dégâts aux gencives et aux dents. On privilégiera donc les soies synthétiques souples. Pour les petits, opter pour un modèle spécialement adapté. La brosse devrait être remplacée après trois mois au plus, car elle est inefficace au-delà de 100, voire de 200 usages.

Vaut-il la peine d'investir dans une brosse électrique?

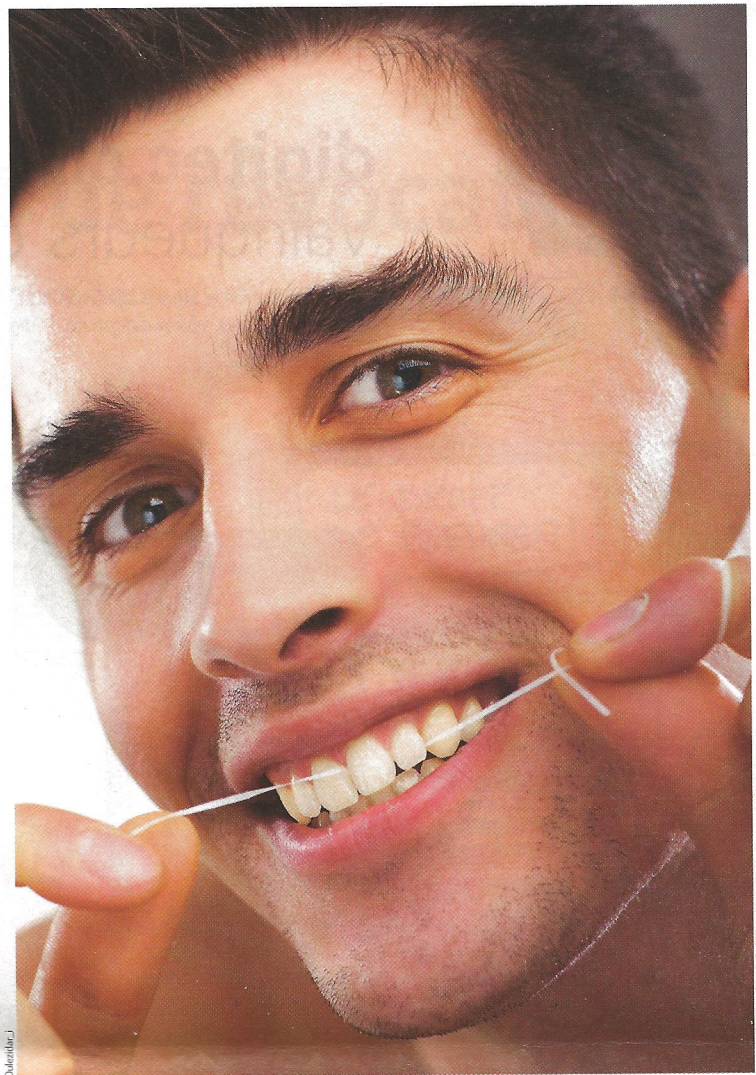
Pour Sigrid Kaehr, il appartient à chaque patient de trouver l'outil qui lui convient, en discutant avec un professionnel. L'hygiéniste déconseille ainsi d'exercer trop de pression avec un modèle électrique sur des collets exposés. De son côté, la Société suisse des médecins dentistes (SSO) rappelle qu'une brosse à accu ne raccourcit pas l'opération.

Les spécialistes préconisent l'usage des brosses électriques soniques (30 000 oscillations à la minute), mais mettent en garde des imitations apparues sur le marché. «Un groupe d'experts planche encore sur un label de qualité», explique Felix Adank, porte-parole de la SSO. En 2010, la SSO recommandait les Braun *Sonic Complete*, Philips *Sonicare*, Panasonic *EW-DL40* et Waterpik *Sensonic*. A noter que ce palmarès est identique à celui d'un test récent effectué par l'émission *A bon entendeur*.

Et le dentifrice?

En Suisse, neuf pâtes sur dix contiennent aujourd'hui du fluor, indispensable pour préserver la santé des dents. Le dosage devrait être de 1000 ppm au moins pour les adultes. Pour les enfants de moins de 6 ans, il sera inférieur de moitié (500 ppm), voire même d'un quart (250 ppm), d'où la nécessité d'acheter un tube à leur intention. L'équivalent d'une tête d'épingle suffit pour les bébés qui ne savent pas encore cracher!

Evitez les pâtes qui blanchissent, trop abrasives pour l'émail. La valeur RDA («relative dentive abrasion») indique le pouvoir po-



Fil dentaire, cure-dents ou brossettes: à chaque dentition ses accessoires.

lissant du mélange et permet de comparer les produits entre eux.

Soie dentaire ou cure-dents?

Ne pas oublier l'espace interdentaire. Chacun testera, en fonction de sa morphologie et de sa dextérité, le fil dentaire, les brossettes et les cure-dents médicaux, de forme triangulaire. Une opération à accomplir de préférence chaque soir, les poils de la brosse n'atteignant pas la zone située entre les dents.

Pourquoi se brosser la langue?

La bouche étant un vrai biotope, une part non négligeable des bactéries se déposent sur la langue. Celle-ci aura également droit à sa toilette vespérale, de l'arrière vers l'avant. Certaines brosses à dents sont équipées à cet effet d'un petit racloir en caoutchouc. On trouve aussi des grattoirs à langue dans les pharmacies.

Gadgets ou bonus?

Les solutions de rinçage antiseptiques sont-elles utiles? Oui, si elles contiennent des fluorures et sont de bonne qualité (*lire notre*

test «Des bains de bouche plutôt louches», BâS 2/2014). Elles sont surtout indiquées pour les adolescents appareillés et les aînés devenus malhabiles.

Quant aux chewing-gums sans sucre, ils stimulent la sécrétion salivaire, ce qui diminue l'acidité et l'agressivité de la plaque. On veillera à acheter les paquets arborant le logo avec le parapluie; les simples chewing-gums sans sucre contiennent d'autres hydrates de carbone qui attaquent aussi l'émail. Eviter en revanche les boissons énergisantes et les sodas qui augmentent drastiquement l'acidité et l'érosion dentaire.

Quel budget pour l'hygiéniste?

Pour une dentition saine, une visite annuelle chez l'hygiéniste s'impose pour nettoyer les petits recoins inaccessibles et diagnostiquer les éventuels problèmes. Compter en moyenne entre 130 fr. et 160 fr.

Claire Houriet Rime



Davantage d'informations avec les conseils spécialisés des dentistes sur www.bonasavoir.ch