

Une bonne hygiène est un vrai plus pour la santé

Brosser ses dents énergiquement pendant deux minutes, c'est du passé. Si vous voulez préserver vos dents et votre santé, ayez une hygiène bucco-dentaire non agressive mais minutieuse impliquant le nettoyage de la langue.

Marie-Luce Le Febve de Vivy

Quelles sont les erreurs les plus fréquentes en matière d'hygiène bucco-dentaire?

Cornelia Jäggi*: l'utilisation d'une brosse à dents trop dure ou d'un dentifrice trop abrasif. Sans compter que de nombreuses personnes ne procèdent pas à un nettoyage suffisamment systématique: elles oublient une partie de la bouche. Les molaires postérieures et la face interne des dents sont ainsi généralement brossées trop brièvement. Souvent, la technique de brossage laisse aussi à désirer et le nettoyage de la langue et des espaces interdentaires est négligé.

*Présidente centrale «Swiss Dental-Hygienists»
www.dentalhygienists.ch

Manuelle, électrique ou sonore? Comment trouver la brosse à dents qui me correspond le mieux?

Que la brosse soit électrique ou manuelle, une bonne technique et un temps de brossage suffisant sont essentiels. L'hygiéniste dentaire est là pour vous donner des conseils personnalisés. Certains font déjà tout ce qu'il faut avec une brosse à dents manuelle et n'ont donc pas besoin d'une brosse à dents électrique. Toutefois, les brosses électriques peuvent faciliter le brossage, notamment chez les ados qui portent un appareil dentaire fixe, les patients souffrant de gingivite (inflammation de la gencive) ou de parodontite (inflammation des structures de soutien des dents) ou encore ceux qui présentent des érosions,

mais aussi chez les patients âgés, qui ont plus de mal à bien manœuvrer dans la bouche avec une brosse manuelle.

Quels sont les autres arguments en faveur de la brosse à dents électrique?

D'après nos connaissances actuelles, le brossage électrique est efficace et plus respectueux des dents. C'est surtout vrai pour les brosses à dents soniques, qui sont très performantes grâce à leur action hydrodynamique. Utilisées correctement, elles engendrent moins de dommages dus au brossage.

Brosse dure ou souple: que recommandez-vous?

Sans hésiter: une brosse à poils souples. Beaucoup de patients sont

Boutons de fièvre?

Aviral® Crème

Combat spécifiquement les boutons de fièvre

Gratuitement en pharmacie
et en droguerie:
Aviral® étui protecteur



L'un des produits les plus vendus contre l'herpès labial!

0415 Veuillez consulter la notice d'emballage.
Mepha Pharma SA

persuadés qu'avec une brosse dure, on élimine mieux et plus rapidement la plaque dentaire. Les brosses dures n'éliminent en aucun cas plus vite ou mieux la plaque dentaire mais peuvent par contre blesser les gencives et léser la substance dentaire dure.

À quelle fréquence doit-on changer de brosse à dents?

Une brosse à dents a une durée de vie théorique de 3 mois mais, pour des raisons d'hygiène, il est conseillé de la remplacer après 6 à 8 semaines. Il faut aussi en changer en cas d'usure intense, autrement dit dès que les poils sont ébouriffés.

À quoi faut-il faire attention lors du choix d'un dentifrice?

Lorsqu'on achète un dentifrice, il est très important de vérifier qu'il est fluoré, car le fluor permet aux dents de mieux résister à l'acidité et inhibe

le développement des bactéries responsables de la plaque, celles qui provoquent les caries. Tous les dentifrices n'ont pas les mêmes propriétés. Ceux qui contiennent des actifs comme la chlorhexidine, de l'huile d'arbre à thé, etc., ont une action antibactérienne et anti-inflammatoire. Ils sont surtout utiles en cas de maladie de la gencive et du parodonte. Il existe aussi des dentifrices spécifiques en cas d'hypersensibilité des collets.

Des conseils de pro

L'hygiéniste dentaire ne se contente pas d'éliminer le tartre, mais offre aussi des conseils professionnels personnalisés sur l'hygiène bucco-dentaire.

Vous trouverez tous les produits de haute qualité nécessaires à une bonne hygiène dans votre pharmacie.

Qu'en est-il de l'indice d'abrasion?

Quel que soit le dentifrice, mais surtout avec les produits pour des dents plus blanches, il faut absolument vérifier l'indice d'abrasion. Cet indice appelé RDA (pour Relative Dentine Abrasion) indique la quantité de dentine abrasée par le dentifrice correspondant lors des tests en laboratoire. Plus cette valeur est élevée, plus l'abrasion est importante, de même que le pouvoir nettoyant. Toutefois, quand l'indice RDA est supérieur à 80, il existe un risque de dommages. La valeur recommandée est comprise entre 40 et 80.

Brossettes interdentaires ou fil dentaire – qu'est-ce qui est mieux?

Pour nettoyer scrupuleusement les espaces interdentaires, nous avons besoin d'autres outils que la brosse à dents afin d'éliminer la plaque dans ces zones particulièrement à risque. On réduit du même coup l'inflamma-

CURAPROX

CURAPROX BLACK IS WHITE GO BLACK!

THE amazing NEXT STEP.
«Black Is White»
Hydrosonic System

www.curaprox.com



tion des gencives et la formation des caries. Différents moyens auxiliaires comme le fil dentaire, les brossettes interdentaires, différents bâtonnets, cure-dents et autres dispositifs électriques sont disponibles sur le marché. Le type d'outils à adopter et leur mode d'utilisation varient fortement d'une personne à l'autre et doivent être adaptés à la situation.

Pourquoi se nettoyer la langue?

Avec les dents mal soignées et les gencives enflammées, l'enduit lingual est la cause la plus fréquente des problèmes de mauvaise haleine. La langue est le premier réservoir de bactéries de la cavité buccale. En effet, près de 60 % des micro-organismes présents dans la bouche se trouvent sur la langue. Le nettoyage ciblé de celle-ci à l'aide d'un gratte-langue adapté peut fortement réduire leur nombre. Ce nettoyage

peut-être renforcé avec un dentifrice ou une solution pour bains de bouche contenant des ingrédients spécifiques.

La parodontite est réputée dangereuse pour notre santé. Pourquoi?

La parodontite est une maladie inflammatoire des structures de soutien des dents due à des bactéries. Si l'hygiène bucco-dentaire est insuffisante, les bactéries se multiplient fortement et du tartre s'accumule. Puis la gencive s'enflamme; c'est la gingivite. Elle se traite bien en éliminant la plaque au-dessus de la gencive, mais aussi sous celle-ci, et en améliorant l'hygiène dentaire. Toutefois, si l'on ne stoppe pas l'inflammation, elle peut atteindre les autres tissus des structures de soutien des dents, avec une perte de substance au niveau des tissus fibreux et de l'os maxillaire. La dent est privée de soutien et, dans le pire des cas, elle tombe. Les recherches scientifiques ont mis

en évidence l'influence majeure des affections bucco-dentaires sur la santé générale et le bien-être. On sait notamment qu'elles peuvent jouer un rôle dans les maladies cardiovasculaires, le diabète, la naissance prématurée d'enfants de petits poids ainsi que les maladies immunitaires et inflammatoires.

Pour conclure, faut-il vraiment encore se rendre chez l'hygiéniste dentaire si l'on a une hygiène bucco-dentaire irréprochable?

Avoir une hygiène optimale n'est pas toujours aussi simple. Il reste toujours des zones difficiles à atteindre, d'où la nécessité de consulter l'hygiéniste dentaire au moins une fois par an. Les patients atteints de parodontite ou porteurs d'implants, quant à eux, devraient aller voir leur hygiéniste dentaire tous les 3 mois. Ces mesures contribuent grandement à conserver ses dents jusqu'à un âge avancé. ■

EMOFORM[®]-F DIAMOND

Et dans quelques jours vous allez étonner avec un sourire brillant!

NOUVEAU

Avec des particules de diamant



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

WILD