

## Avoir une belle dentition



Aujourd'hui, le dentiste mise sur la prévention pour éviter la propagation des infections en utilisant les accessoires et de devoir arracher les dents.

Se brosser les dents, 2 à 3 fois par jour durant 3 minutes pour éliminer la plaque dentaire.

La plaque dentaire se forme continuellement avec apport de nourriture ou non, à partir de la salive et micro-organismes retrouvés en bouche. Ces bactéries se retrouvent sur les parties solides, les dents et les couronnes, les appareils dentaires et les prothèses...

Les bactéries vont alors coloniser les lieux et se nourrir du sucre des aliments, et produire ensuite de l'acide et provoquer des caries.

On utilise des moyens mécaniques pour éliminer la plaque dentaire: la brosse à dent, le fil dentaire et/ou les brossettes.

La plaque dentaire qui reste plus de deux jours se calcifie et forme le tartre qui ne peut être ôté que par les instruments du dentiste.

La présence de tartre en excès et la conséquence d'un mauvais brossage.

Derrière les incisives inférieures, la salive présente alors une composition différente et le tartre s'y forme aisément.

Pour éviter son apparition, la brosse doit être utilisée verticalement et contre la gencive, Car l'accumulation de tartre entraîne une inflammation des gencives : gingivite puis de l'os : parodontite qui évolue parfois jusqu'à la perte de la dent.

Choisir une brosse simple, assez grande pour atteindre les molaires, un manche large et sa tête petite pour atteindre les recoins éloignés.

Poils souples et après 3 mois acheter une neuve.

Manuelle ou électrique, c'est la technique, la position correcte et les mouvements qui sont importants.

La brosse électrique est plus aisée à utiliser car sa petite tête se faufile derrière les molaires et parvient à nettoyer correctement les recoins les moins accessibles en réalisant des mini-cercles parfaits.

Les meilleures sont celles rechargeables sur batteries. Car une brosse qui tourne au ralenti devient peu efficace.

On doit la guider sur tous les reliefs dentaires sans avoir la main lourde: une pression importante des poils, abîme les gencives et altère l'émail.

Tenir la brosse juste à trois doigts plutôt qu'à pleine main.

L'essentiel est de se brosser les dents, des gencives aux dents, durant 3 minutes, et se répète 2-3 fois par jour.

Les dentifrices ont un rôle nettoyant, apportent du fluor et transforment le brossage en un moment plus agréable. Des propriétés abrasives pour estomper les colorations, une protection: cicatrisants et antibactériens qui traitent les gencives douloureuses. Et soignent les gênes surgissant au froid et au chaud qui referment les petits canaux en contact avec les nerfs.

Pas de problèmes de dents: choisir des dentifrices de base. Les bains de bouche ne sont employé que recommandés par le dentiste.

Le dentifrice fluoré est conseillé à tous les âges, avec des concentrations de fluor plus faible pour les enfants. Le fluor reminéralise les lésions initiales et prévient l'apparition d'autres caries. En excès le fluor se manifeste sous forme de taches blanches indélébiles, des fluoroses, sur les dents.

Employer le fil dentaire une fois par jour, complète le travail de la

brosse et il prévient l'apparition de caries inter-dentaires, en ôtant la plaque dentaire et les débris alimentaires coincés dans ces endroits inaccessibles.

Prendre 40 cm de fil, tourner les extrémités autour des index et guider le fil entre chaque dent, d'un mouvement d'avant en arrière, et en allant jusqu'à la gencive.

Ne pas s'inquiéter si la gencive devient plus sensible et saigne: au fur et à mesure, ces inconforts s'estompent.

Les brossettes inter-dentaires à employer lorsque la rétraction de la gencive est importante. Une fois par jour, le soir avec des mouvements de va-et- vient.