



Docteur Vincent DETRUIT

118 chaussée Jules César
95250 BEAUCHAMP

Tél: 01 34 13 20 24

METHODE DE BROSSAGE conseillée à l'ensemble de nos patients

La brosse à dents

Afin de "déprogrammer" une méthode brossage qui a été utilisée jusqu'à maintenant, et dont nous avons vu qu'elle n'était pas complètement efficace, nous vous recommandons d'investir dans une brosse à dents électrique de type **ORAL B io6**. Cette brosse à dents présente un témoin de pression lumineux autour du bouton de mise en marche. Cela vous permettra d'appliquer la bonne pression pour un brossage optimal. Si le témoin lumineux est constamment allumé, cela signifie que vous exercez une pression trop importante sur la gencive que vous risquez de traumatiser. Au contraire, si le témoin ne s'allume jamais, cela signifie que la pression est insuffisante et donc le brossage insuffisant. Ainsi il sera nécessaire de voir le voyant "**clignoter**" pour appliquer la bonne pression.

Rappel des points importants à respecter pour bien se brosser les dents et les gencives.

1. Brossez **une arcade dentaire et ensuite l'autre** mais pas les deux en même temps.
2. Positionner la brosse "**à cheval**" sur la gencive et sur la dent. Vous devez sentir la brosse sur la gencive.
3. Brossez les faces dentaires en respectant "**un chemin**", on démarre par la face externe de la dernière dent d'un côté, puis la face externe de toutes les dents jusqu'à la dernière dent du côté opposé. Puis, on revient par la face interne de cette dent, et toutes les faces internes de toutes les dents jusqu'à la face interne de la dent par laquelle on a commencé.
On termine par un mouvement de balayage des surfaces masticatrices.
4. Rester environ **3 secondes** sur chaque face dentaire avant de passer à la dent d'à côté.

5. Pendant ce temps, exercez un **mouvement de massage** de la zone afin que la brosse à dents puisse aller au maximum dans la zone interdentaire, et puisse nettoyer le sillon gingival.

NE PAS CRAINDRE DE FAIRE SAIGNER, AU CONTRAIRE, INSISTER POUR OBTENIR LE RAFFERMISSEMENT DE LA GENCIVE, QUI ALORS NE SAIGNERA PLUS DU TOUT AU BOUT DE QUELQUES SEMAINES (les bains de bouche prescrits permettent de désinfecter et donnent du confort). **Cette technique de brossage que vous avez désormais acquise doit être pratiquée tout au long de la vie, et au minimum 2 fois par jour.**