



DRS BONNET & ASSOCIÉS

Cabinet Dentaire Cannes



LES BONS RÉFLEXES POUR SE BROSSER LES DENTS AVEC UN APPAREIL DENTAIRE

**Lors d'un traitement orthodontique,
le brossage des dents doit être méticuleux.**

Quelle brosse à dents utiliser ?

Quelles brossettes interdentaires ?

Quelle fréquence ? Nous répondons à toutes vos questions.

L'importance d'un brossage efficace

Les bactéries se trouvent de manière naturelle dans l'ensemble de notre corps et également dans notre bouche. Elles vont transformer le sucre que nous consommons en acides qui, à la longue, vont fragiliser les dents avec l'apparition de caries mais aussi jusqu'à une possible inflammation des gencives (gingivite). Lorsque l'on porte un appareil dentaire, les aliments que nous consommons ont plus de facilité à rester coincés d'où l'importance d'un brossage méthodique et efficace qui garantie une bonne hygiène dentaire. Bien qu'une alimentation réduite en sucre soit nécessaire, la qualité du brossage est primordiale.

Prenons de bonnes habitudes

Voici le brossage des dents avec un appareil collé sur les dents :

Un brossage deux fois par jour minimum : après le petit déjeuner et avant le coucher. Idéalement prévoir de se brosser les dents après le repas du midi même si vous êtes à l'extérieur. Evitez tous grignotages entre les repas.

Un brossage d'une durée minimum de 2 minutes est primordial en passant bien rigoureusement sur toutes les dents et en vérifiant que la brosse passe bien sous le fil et en insistant au niveau de la gencive. Si la gencive se met à saigner cela veut certainement dire que le brossage habituel n'a pas été satisfaisant et qu'il faudra continuer le brossage afin que ces saignements disparaissent à l'avenir. Une brosse de petite taille, facilement maniable et avec des poils souples vous assureront une meilleure efficacité. Une brosse à dent électrique permet une efficacité maximale. L'utilisation d'une brossette à la fin de votre brossage habituel est un très bon complément pour une meilleure hygiène bucco-dentaire.

Un traitement orthodontique pour une meilleure hygiène bucco-dentaire ?

Lorsque les dents ne sont pas parfaitement alignées, le brossage ne peut être optimal. Après un traitement orthodontique, le brossage deviendra plus efficace à condition de respecter les habitudes vues au-dessus, même après la dépose de l'appareil.