



PÔLE DENTAIRE *Sainte Baume*

RECOMMANDATIONS POUR L'HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

Une bonne hygiène bucco-dentaire quotidienne est indispensable pour maintenir vos gencives en bonne santé, préserver les résultats du traitement réalisé et limiter le risque de récurrence.

1. Le brossage

Brossez soigneusement vos dents et vos gencives **au minimum deux fois par jour, matin et soir, pendant 2 minutes.**

Utilisez :

- une **brosse à dents souple 20/100e** ou une brosse électrique avec une tête souple ;
- un dentifrice adapté à vos besoins ;
- un mouvement allant **de la gencive vers la dent**, sans appuyer excessivement.

Brossez toutes les surfaces : faces externes, internes et surfaces masticatoires. Changez votre brosse ou votre tête de brosse tous les **2 à 3 mois**, ou dès que les poils sont abîmés.

2. Le nettoyage interdentaire

Le nettoyage entre les dents doit être réalisé **une fois par jour, de préférence le soir.**

Brossettes interdentaires

Utilisez les tailles recommandées par votre chirurgien-dentiste :

- introduisez la brossette doucement, sans forcer ;
- effectuez quelques mouvements d'avant en arrière ;
- rincez-la entre chaque passage ;
- remplacez-la dès qu'elle est usée, au maximum tous les **15 jours**.

La brossette peut être humidifiée avec de l'eau ou avec une solution prescrite par votre chirurgien-dentiste.

Fil dentaire

Utilisez le fil dentaire dans les espaces trop étroits pour les brossettes. Passez-le délicatement sous le point de contact, puis plaquez-le successivement contre chacune des deux dents.

3. Le bain de bouche

Le bain de bouche est un **complément** : il ne remplace jamais le brossage ni les brossettes.

Lorsqu'un bain de bouche à la chlorhexidine est prescrit :

- réalisez un rinçage pendant environ **30 secondes** ;
- ne rincez pas ensuite à l'eau ;
- respectez la durée prescrite, généralement **7 à 15 jours**.

Une utilisation prolongée peut provoquer des colorations dentaires temporaires, une modification du goût ou une irritation.

Les préparations aux huiles essentielles ou à base de bicarbonate et d'eau oxygénée doivent être utilisées **uniquement selon les indications et les dosages prescrits par votre chirurgien-dentiste.**

5. Alimentation et boissons

Limitez la fréquence des boissons sucrées, gazeuses ou acides.

Après leur consommation :

- rincez-vous la bouche avec de l'eau ;
- attendez environ **30 minutes avant de vous brosser les dents** ;
- utilisez éventuellement une paille pour limiter le contact avec les dents.

Lorsque le brossage après le déjeuner est impossible, un chewing-gum sans sucre peut être utilisé ponctuellement.

Produits pouvant être conseillés

Problèmes de gencives : Parodontax, Arthrodon

Prévention des caries : Elmex Protection Caries, Fluocaril

Sensibilités dentaires : Elmex Sensitive, Elgydium Sensitive, Sensodyne Rapide