

Cabinet Dentaire CBK

Conseils de Prevention Contre la Parodontie

Brossage

Retenez que le brossage est le 1er des « soins » dentaires. Bien réalisé, il est très efficace pour éliminer les débris avant qu'ils ne deviennent des acides nocifs, empêcher la prolifération des bactéries, éviter les caries et protéger les dents et les gencives. Choisissez un dentifrice contenant du fluor. Si ponctuellement vous n'avez pas de brosse à dents, après manger, rincez-vous toujours la bouche durant 30 secondes.

Brosse à dent

La brosse à dent est un élément essentiel de l'hygiène dentaire. Elle doit comporter des poils en nylon, de préférence souples pour un brossage efficace, capable d'atteindre toutes les surfaces de chaque dent. La brosse à dents doit être changée régulièrement, 1 à 2 fois par trimestre. Dans tous les cas, dès que les poils se plient ou commencent à tomber, c'est le signal ultime : à jeter et à changer coûte que coûte ! Souvenez-vous qu'une brosse à dents usée augmente le risque de souffrir de la maladie parodontale. Vous pouvez aussi vous choisir une brosse à dent électrique, plutôt efficace et relativement sans danger sauf cas particulier ; ou encore compléter votre brosse à dent classique avec une petite brosse à dent interdentaire ou brosse goupillon, idéale pour nettoyer la plaque entre vos dents.

Techniques de brossage

Se brosser les dents doit devenir un geste mécanique. Pour autant, il ne s'agit pas d'agresser sa propre bouche ; au contraire, il faut se brosser les dents avec douceur, surface par surface (externe et interne), dent par dent, patiemment. Se brosser la langue est très important, car un grand nombre de bactéries et autres germes pathogènes y restent piégés. N'oubliez pas non plus de vous brosser doucement le palais, les gencives et les espaces entre-dents. Pour toutes ces raisons, il faut en moyenne 3 minutes pour réaliser un brossage efficace et non une minute comme cela arrive trop souvent...

Fil dentaire

Avec la brosse à dent, le fil dentaire est l'autre instrument indispensable et complémentaire pour un nettoyage efficace des dents. Le fil dentaire permet de nettoyer là où la brosse à dents s'arrête : sous la gencive et entre les dents. La technique est simple : le fil synthétique qui se place entre les dents et que l'on déplace délicatement, pendant au moins 3 minutes, du bas de la gencive vers la partie haute de chaque dent. Un grand nombre de professionnels considèrent que, utilisé tous les jours, le fil dentaire est le meilleur allié pour lutter contre la plaque dentaire. En plus de son efficacité dans la lutte contre la maladie parodontale et la prévention des caries et autres soucis dentaires, le fil dentaire favorise la circulation sanguine à l'intérieur des gencives.

Jet dentaire ou waterpick

Bien qu'ils n'éliminent pas la plaque dentaire, les jets dentaires sont une bonne solution pour les patients qui portent des bagues orthodontiques. Ils éliminent les gros débris coincés dans les bagues et sont aussi adaptés dans le cas de certaines maladies des gencives. Dans plusieurs cas, on ajoute dans le réservoir du jet dentaire des solutions antiseptiques (chlorhexidine, tétracycline) pour plus d'efficacité. Par contre, il faut éviter de recourir au waterpick lorsqu'un patient a développé des poches parodontales profondes sous peine d'aggraver son état et de voir se former des abcès.

Cure-dents

Le cure-dents est aussi très utile, utilisé en complément du brossage, pour dénicher les restes collés entre les dents. Cependant, vu la dangerosité du cure-dents pour les gencives, vite blessées en cas de mauvaise manipulation, n'hésitez pas à vous faire expliquer la méthode par votre dentiste. Il existe 2 types de bains de bouche : les bains de bouche à base de fluorure qui ont des vertus thérapeutiques et permettent de lutter contre les caries, la formation de plaque et les maladies des gencives. Ils sont notamment adaptés après un traitement chirurgical dentaire ou après une maladie parodontale. Les bains de bouche cosmétiques qui ont des vertus antibactériennes et réduisent la mauvaise haleine, bien qu'inefficaces pour ce qui est de traiter les maladies parodontales. Attention : certains bains de bouche riches en fluorure et en alcool peuvent irriter des tissus mous ou décolorer les dents.

Rôle de l'alimentation

Un régime alimentaire sain permet de réduire le risque de caries et de maladies parodontales, selon plusieurs études médicales. Un certain nombre de chercheurs estiment aussi que la maladie parodontale pourrait progresser plus rapidement chez les malades dont l'alimentation ne couvre pas les besoins nutritifs quotidiens. C'est pourquoi il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée et variée : fruits et légumes, poissons, viandes, céréales, etc., il faut manger de tout et dans le même temps éviter les régimes alimentaires qui suppriment ou réduisent des groupes d'aliments entiers. Dans le même temps, gardez-vous de consommer des aliments trop sucrés (bonbons, chocolats, caramels, biscuits, gâteaux...).