



# Maintenance gingivale et parodontale

## Conseils d'hygiène quotidienne

Commencez par un **brossage** souple de vos dents avec une brosse à dents souple **imbibée d'eau oxygénée**.

Mettez un peu de dentifrice sur la brosse à dents imbibée, à nouveau, d'eau oxygénée. Procéder à un brossage de toutes vos dents. Rincez et séchez votre brosse à dents afin d'éviter la prolifération microbienne.

Si votre dentiste vous l'a prescrit, procédez aux bains de bouche.

L'utilisation quotidienne des **brossettes interdentaires** permet de compléter le geste de la brosse à dents en éliminant la plaque dentaire entre les dents. Elle doit être systématique.

## Comment utiliser les brosettes interdentaires ?

La taille de la brosette sera à **adapter** à la taille de l'espace à nettoyer.

Dans les espaces étroits, nous recommandons les *Soft Picks*. Ils peuvent même être pliés afin de faciliter leur passage entre les dents.

La brosette peut être imbibée d'un gel antiseptique (*Elugel*) ou bien utilisée avec un gel dentifrice (*Paroex, Arthrodont*).

Elle est introduite **perpendiculairement** dans l'espace à nettoyer et utilisée selon un mouvement de va et vient. L'idéal est de rincer et nettoyer la brosette après chaque passage interdentaire.

## Le jet dentaire – Hydropulseur

Le jet dentaire est un outil important et précieux à votre brossage pour une hygiène stricte et rigoureuse. Nous vous le recommandons; mais il ne permet pas d'éliminer toute la plaque dentaire située entre les dents. Une bonne utilisation des brosettes interdentaires est plus efficace que celle de l'hydropulseur.

### À RETENIR

- La brosse à dents souple doit être **imbibée** d'eau oxygénée à 10 V.
- Les brosettes interdentaires doivent systématiquement être utilisées entre les dents. Si la brosette la plus fine ne passe pas, c'est qu'il faut utiliser les *Soft Picks* ou le fil dentaire.

**Nous vous recommandons cette technique d'hygiène buccale tous les jours, deux fois par jour.**

- Un contrôle régulier par votre chirurgien dentiste est indispensable dans le cadre de votre maintenance parodontale.