

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE \_\_\_\_\_

FICHE CONSEIL N° **2.12**

Rubrique : Les dents chez l'adulte

*Brossettes et fil dentaire complètent utilement la brosse à dents*

*Glisser délicatement la brosette dans l'espace inter dentaire puis effectuer 5 à 6 mouvements de va-et-vient*

## Brossettes et fil dentaire : des instruments à mettre entre toutes les dents...

**Le brossage seul ne permet d'éliminer que 50% de la plaque dentaire. Il est donc indispensable de compléter son action par des brosettes ou du fil dentaire.**

Les espaces situés entre les dents, appelés également zones inter dentaires, sont inaccessibles aux poils de la brosse à dents. Par conséquent, c'est dans ces zones que commencent à se développer la plupart des caries et des problèmes de gencive.

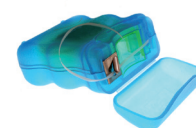
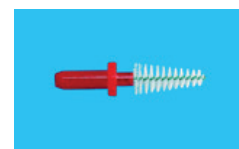
Pour éviter ces ennuis, nettoyer ces zones difficiles d'accès et maintenir une hygiène bucco-dentaire optimale le brossage inter dentaire est vivement conseillé. Ce brossage inter-dentaire permet d'éliminer 24% de plaque dentaire supplémentaire.

En cas de problèmes de gencives, de parodontite, de port d'appareil orthodontique ou de prothèse, ce brossage vous sera aussi recommandé.

### Deux moyens simples :

- La brosette inter-dentaire : sorte de petit goupillon, elle permet un nettoyage aisé des espaces inter dentaires larges, notamment chez les patients qui présentent un déchaussement des dents.
- Le fil dentaire : il est recommandé chez les personnes qui présentent un espace très fin entre leurs dents. Il est à utiliser avec précaution pour ne pas blesser la gencive.

La brosette et le fil dentaire s'utilisent après le brossage des dents.



### Nos Conseils

- Choisissez la brosette en fonction de la taille de votre espace inter-dentaire. Votre chirurgien-dentiste vous conseillera.
- N'essayez pas de passer une brosette si l'espace inter-dentaire est trop étroit. Prenez alors une brosette plus petite ou utilisez du fil dentaire.
- Rincez la brosette sous l'eau après utilisation et jetez la dès usure (15 à 20 jours après la première utilisation).
- N'hésitez pas à demander une démonstration au Cabinet afin d'utiliser au mieux ces instruments.
- De légers saignements peuvent être observés lors des premières utilisations de brosettes mais ils doivent ensuite disparaître.