

# LE MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

## Q: Faut-il vraiment se passer la soie dentaire tous les jours?

R: Quand on a fini de manger, les particules de nourriture qui restent dans la bouche se mélangent à la salive et aux bactéries pour former de la plaque dentaire. Cette substance fait l'effet d'une pellicule sur vos dents et vos gencives, causant un contact direct avec l'acide des bactéries, source potentielle de caries dentaires et de maladies des gencives. Votre brosse à dents ne peut éliminer qu'environ les deux tiers de la plaque sur vos dents et vos gencives. Pour enlever le reste, il vous faut de la soie dentaire. La plaque est la cause principale des maladies des gencives. Si on ne l'enlève pas en 24 à 36 heures, elle se durcit et se transforme en calculs qui sont impossibles à déloger sans les soins professionnels d'un dentiste ou d'un hygiéniste dentaire. L'utilisation de la soie dentaire une fois par jour permet de prévenir le durcissement de la plaque et la formation de calculs. Pour prendre l'habitude de passer la soie dentaire tous les jours, on peut le faire en même temps qu'une autre activité, comme regarder une émission de télévision ou écouter de la musique. Autre astuce pour éviter d'oublier : laissez la soie dentaire bien en évidence, sur votre table de nuit, par exemple, ou sur le comptoir de la salle de bains.

Il faut aussi s'assurer d'avoir la bonne technique. Prenez suffisamment de fil pour pouvoir l'enrouler autour de vos deux majeurs jusqu'à ce qu'il y ait une épaisseur de 3 à 5 cm entre vos mains. Ensuite, prenez le fil entre vos pouces et vos index et, tout en le gardant bien tendu, faites-le glisser entre deux dents. Positionnez-le pour qu'il prenne la forme d'un C, épousant la base de chacune des deux dents, et appuyez-le doucement sous la gencive. Faites-le glisser deux ou trois fois de bas en haut sur la dent, puis répétez le processus dans toute la bouche. Assurez-vous de nettoyer les deux faces de chaque dent et n'oubliez pas l'espace à l'arrière des dernières molaires. Changez de section de fil chaque fois que celui-ci s'use et se salit. Quand vous avez terminé, jetez le fil à la poubelle. Il ne faut jamais jeter de soie dentaire dans la toilette.

Lors des premières utilisations de la soie dentaire, il n'est pas anormal que les gencives saignent. Les saignements s'arrêteront après quelques jours de nettoyage assidu. S'ils ne s'arrêtent pas, consultez votre dentiste. Consultez aussi votre dentiste si vous remarquez que la soie dentaire s'effiloche ou s'accroche sur le bord d'une dent : ce pourrait être un signe qu'il y a un problème à régler.



La Dre Abby Degaust (baccalauréat ès sciences en biochimie, doctorat en chirurgie dentaire) est propriétaire du Family Dental Centre à Fredericton, au Nouveau-Brunswick. Elle est également présidente de la Fredericton Dental Society. Ses opinions sont exprimées dans la présente publication, et le sont uniquement à des fins éducatives et informatives. Elles ne représentent ni un diagnostic ni un traitement et ne sauraient se substituer à des soins ou à des conseils dentaires professionnels.

