

# LE MOIS DE LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

## Q: Dois-je vraiment me brosser les dents deux fois par jour?

R: Le brossage des dents deux fois par jour est l'une des habitudes les plus importantes pour une bonne santé buccodentaire, en plus de l'utilisation de la soie dentaire et de rendez-vous fréquents chez le dentiste.

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. Plus l'acide reste en contact avec la dent longtemps, plus vous risquez d'avoir une carie. En se brossant les dents deux fois par jour, on élimine la plaque dentaire avant qu'elle n'endommage les dents et les gencives. C'est aussi un bon moyen de prévenir l'accumulation de tartre, qui se forme lorsque la plaque dentaire se calcifie. Le processus de durcissement se produit en une journée, environ. Une fois que le tartre est formé, on ne peut l'éliminer avec la brosse à dents et la soie dentaire. Il faut les soins professionnels d'un hygiéniste dentaire. Le fait de se brosser les dents régulièrement aide aussi à prévenir la mauvaise haleine et à garder les dents blanches.

Se brosser les dents, ce n'est pas sorcier, mais voici tout de même une bonne technique pour le faire. Utilisez une brosse à dents à poils souples et un dentifrice au fluorure, puis brossez vos dents à un angle de 45 degrés. Posez les poils à la jonction des gencives et des dents et faites des mouvements circulaires tout en douceur. Nettoyez chaque face de chaque dent : du côté de la joue, du côté de la langue et sur le dessus. N'oubliez pas de vous brosser la langue! Pour nettoyer l'espace entre vos dents, il vous faudra de la soie dentaire. Le brossage des dents devrait durer de deux à trois minutes. Essayez de vous chronométrer pour vous assurer que vous le faites assez longtemps. Remplacez votre brosse à dents tous les trois mois, ou avant si vous remarquez que les poils s'évasent. Si c'est ce qui vous arrive, il y a de bonnes chances que vous ne brossez pas les dents trop fort, ce qui risque d'endommager vos gencives et de provoquer de la récession gingivale.

Source: [http://www.cda-adc.ca/fr/oral\\_health/city/dental\\_care\\_children/](http://www.cda-adc.ca/fr/oral_health/city/dental_care_children/)



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.

