



HYGIÈNE BUCCALE

→ Qu'est-ce que la carie ?

La carie est une maladie infectieuse dont l'évolution est due à la plaque dentaire formée par les bactéries et les résidus alimentaires qui se déposent à la surface de vos dents.

On distingue quatre niveaux de lésions :



Émail : pas de douleur

Les bactéries s'attaquent d'abord à l'émail de la dent. Cette étape n'est pas douloureuse mais laisse un aspect râpeux qui accroche au contact de la langue. Votre chirurgien-dentiste nettoiera cette cavité avant de l'obturer avec un plombage ou un composite de la couleur de la dent.



Dentine : sensibilité

La carie poursuit son évolution vers la dentine, ce qui provoque des sensibilités au froid, au sucre et au chaud. Des tassements alimentaires et des mauvaises odeurs peuvent apparaître alors. Après le nettoyage de la cavité, il sera souvent nécessaire d'obturer avec un inlay ou un onlay.



Nerf : rage de dent

Une fois le nerf atteint, une douleur intense donne l'impression de sentir battre son cœur. Il est alors indispensable de dévitaliser la dent (d'en enlever le nerf) et de remplacer la pulpe par une pâte désinfectante et étanche. Enfin, il faudra protéger la dent ainsi fragilisée par une couronne.



Infection : abcès

Quand la carie a été négligée au point de provoquer une infection au-delà de la racine, la douleur est souvent insupportable. On observe un gonflement de la gencive, une suppuration et une sensibilité à la pression. Un traitement trop tardif peut provoquer la perte de cette dent déjà fortement abîmée.

→ Conseils de prévention au quotidien

Le brossage

La technique est de mettre les poils de la brosse à 45° en direction de la gencive et de frotter avec des mouvements rotatifs sur toutes les surfaces :

- › aussi bien la surface externe des dents, c'est à dire côté joue,
- › que la surface interne, c'est à dire côté langue.

Sur la partie supérieure des dents, veuillez effectuer des mouvements d'avant en arrière. Brossez votre mâchoire supérieure et inférieure séparément et suivre un trajet pour faire le tour de toutes les dents.

Les brossettes

L'utilisation quotidienne des brossettes interdentaires est indispensable, elle permet de compléter l'utilisation de la brosse à dent en éliminant la plaque entre les dents. Nous sommes là pour vous conseiller sur le modèle qui vous est adapté.

Comment utiliser les brossettes interdentaires?

- › Les brossettes sont utilisées pour nettoyer les espaces interdentaires chez les sujets ayant des problèmes de gencives ou dans les cas d'espaces larges.
- › La taille de la brossette doit être adaptée à la taille de l'espace .
- › Elle peut être imbibée par un antiseptique.
- › Elle est introduite perpendiculairement dans l'espace et utilisée selon un mouvement de va et vient.
- › Elle doit être changée chaque fois qu'elle est tordue et bien nettoyée avant et après chaque usage.

Les brossettes sont nécessaires pour nettoyer les espaces interdentaires plus larges. Les premières utilisations ne sont pas faciles, mais une fois le bon geste acquis, elles vous procureront un confort. Une séance de démonstration au cabinet est nécessaire.

Le fil dentaire

L'utilisation quotidienne du fil dentaire permet de compléter l'utilisation de la brosse à dent en éliminant la plaque entre les dents. L'essayer c'est l'adopter !

Comment utiliser le fil dentaire ?

- › Il faut couper un fil de la longueur de l'avant bras.
- › Enrouler ce fil autour des index.
- › Passer délicatement le point de contact : utiliser les pouces pour guider le passage du fil entre les dents.
- › Plaquer contre la face d'une dent et réaliser un mouvement de haut en bas : le fil doit être tendu pendant son passage entre les espaces inter-dentaires.
- › Plaquer le fil contre l'autre face et répéter le mouvement.
- › Ne pas réaliser de mouvements de va-et-vient pouvant blesser la gencive.
- › Sortez le fil, enrouler le d'un tour de votre doigt pour décaler la partie travaillante puis répéter le mouvement.

