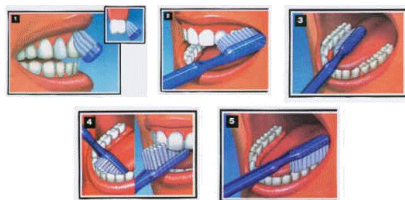


Technique de brossage



Se brosser les dents 2 fois par jour :

- En inclinant la brosse à 45 degrés (2-3 minutes).
- En effectuant des mouvements de rotation.
- Brossez doucement de la gencive vers les dents.
- Brossez le haut et bas de la mâchoire séparément.
- Brossez la langue doucement.
- Se gargariser peut-être utile pour limiter la gingivite, diminuer la plaque et obtenir une haleine fraîche. Ce n'est pas essentiel si votre budget ne le vous permet pas. Mettez plutôt sur le brossage, la soie dentaire et le dentiste.
- Vous pouvez également vous gargariser avec de l'eau salée (une pincée seulement dans un verre) lorsque vous avez un ulcère ou une plaie dans la bouche. L'eau salée tue les bactéries et permet la cicatrisation.

L'intégrité de la bouche et les problèmes courants

Plaque dentaire et caries

- La nourriture se dégrade sur les dents et forme des dépôts jaunâtres où prolifèrent les bactéries.
- Ceci est à l'origine des caries et des inflammations de la gencive (provoquant parfois un saignement).
- Les bactéries peuvent aussi causer la mauvaise haleine.
- On élimine la plaque et les bactéries par le brossage dentaire.

Infections fongiques (candidose)

Plaies blanchâtres en grappe.

- Parfois causées par la prise d'antibiotiques ou de corticostéroïdes. Le risque est également important chez les personnes immunodéficientes (ex. : VIH) et celles qui suivent un traitement de radiothérapie. Bien se rincer la bouche après la prise de médicaments. Consultez votre médecin car un antifongique est nécessaire dans certains cas.

Le choix de la brosse à dents et du dentifrice.

- En nylon.
- Poils souples.
- A changer tous les 3 mois ou lorsque les poils sont endommagés (Surveillez l'indicateur de couleur sur votre brosse à dents).
- Ne pas utiliser une vieille brosse à dents.
- Ne pas partager sa brosse à dents. On évite ainsi plusieurs autres problèmes comme la transmission de maladies (VIH, Hépatite C, Herpès buccal, etc...)
- Utilisez un dentifrice accrédité par l'ordre des dentistes du Canada.
- Utilisez un dentifrice avec fluor.
- Utilisez les dentifrices naturels avec prudence.