

L'HYGIÈNE DES DENTS, DES GENCIVES ET DES PROTHÈSES DENTAIRES

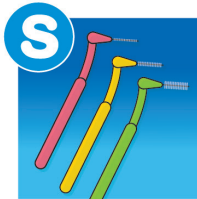


2 brossages par jour **matin**
et **soir** pendant **2 minutes**

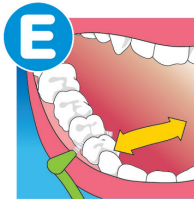
+ un pois de **dentifrice fluoré**
à **1450 ppm de fluor**.

1 AVANT LE BROSSAGE, NETTOYER LES ESPACES INTERDENTAIRES

La méthode **S.E.T.** Pour les espaces larges



Sélectionnez la taille de la brosse pour avoir une légère résistance à l'utilisation, afin qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.



Engagez la brosse à l'horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours).



Toujours rincer la brosse entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brosse dans un bain de bouche du quotidien.

ET/
OU

La méthode **F.I.L.** Pour les espaces étroits



Prenez du **F**il dentaire entre vos deux mains.



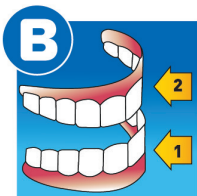
Insérez délicatement le fil dentaire entre deux dents adjacentes et glissez-le, le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.



Libérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.

IMPLANTS : LE NETTOYAGE DES ESPACES INTERDENTAIRES AUTOUR DES IMPLANTS EST FONDAMENTAL POUR ASSURER LE MAINTIEN DE VOS IMPLANTS DANS LA DURÉE.

2 LE BROSSAGE



Brossez haut et bas séparément



Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc

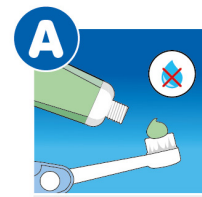


Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive

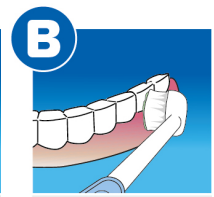


Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

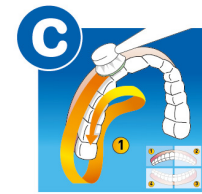
Brosse à dents électrique



Déposer du dentifrice de la taille d'une noisette. Ne pas mouiller la brosse. Appliquer le dentifrice sur chaque côté de la bouche (haut et bas) avant de commencer le brossage.



Pour garantir l'efficacité du brossage placer la tête perpendiculaire aux faces des dents sur la gencive et la dent en brossant quelques secondes chaque face.



Pour chaque côté (haut et bas), durant 30 secondes, réaliser un parcours en partant des incisives, pour brosser les faces externes, internes puis terminer sur le dessus de la dent.



A la fin, recracher le dentifrice. Ne pas rincer la bouche pour garder un léger film de fluor. Essuyer ses lèvres



NE PAS MOUILLER
LA BROSSÉ À DENTS AVANT LE BROSSAGE

Fixodent

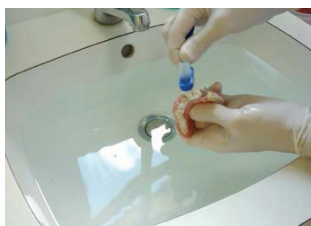
ufsb
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE





L'ENTRETIEN DES PROTHESES

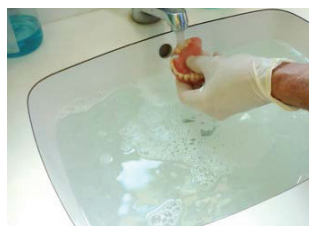
Au minimum 2 fois par jour, **MATIN ET SOIR** avec une **brosse à prothèse** et du **savon de Marseille**.



Se mettre au-dessus d'un lavabo avec un fond d'eau



Nettoyer les prothèses avec une brosse à prothèse et du savon de Marseille liquide



Bien les rincer avant de les remettre en bouche



Si les prothèses ne sont pas portées la nuit, les mettre dans une boîte, au sec. Le lendemain matin, les rincer avant de les remettre en bouche.

NE PAS LAISSER TREMPER LA PROTHÈSE SI ELLE N'EST PAS PORTÉE LA NUIT.

LA PROTHÈSE PEUT ÊTRE IMMERGÉE DANS UNE SOLUTION DE NETTOYAGE AVEC UN COMPRIMÉ EFFERVESCENT, MAIS SEULEMENT APRÈS L'AVOIR BROSSÉE, ET PAS PLUS DE 5 MIN (LE TEMPS D'EFFERVESCENCE DU COMPRIMÉ). PUIS LA RINCER.

LA CRÈME ADHÉSIVE

Pour une **adhésion supplémentaire** de la prothèse.
Pour **protéger les gencives**, grâce à son rôle amortisseur.
Pour **limiter le passage des débris alimentaires entre la prothèse et la gencive**.

1

Nettoyez et séchez la prothèse dentaire avant d'appliquer la crème adhésive

2

Appliquez la crème adhésive en lignes fines et continues

3

Insérez la prothèse et maintenez-la en place quelques secondes

4

Pour retirer la prothèse : rincez votre bouche à l'eau tiède et bougez la prothèse jusqu'à ce qu'elle se détache

SI, MALGRÉ LA CRÈME ADHÉSIVE, VOTRE PROTHÈSE NE S'AJUSTE PAS, CONSULTEZ VOTRE DENTISTE.

EN RÉSUMÉ, LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR UNE BONNE SANTÉ DENTAIRE



2 brossages par jour **matin** et **soir** pendant **2 minutes**



Utilisation du **fil dentaire** ou de **brossettes** avant le brossage



Une **alimentation variée** et **équilibrée**



L'utilisation d'un **dentifrice fluoré**



Une visite au moins **1 fois par an** chez le **dentiste**



La mastication d'un **chewing-gum sans sucres** après chaque prise alimentaire



Le **bain de bouche sans alcool** comme complément d'hygiène



Fixodent

ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE