

## RECOMMANDATIONS POUR L'HYGIENE BUCCO DENTAIRE QUOTIDIENNE

Afin que votre gencive continue à être en bonne santé et que tous les efforts que nous avons faits ensemble ne soient pas inutiles, il est important de continuer un contrôle de plaque rigoureux et une désinfection parodontale quotidienne :

- brossage 3 fois par jour (matin, midi et soir) avec une brosse à dent souple (20/100) et du dentifrice durant 3 minutes sur toutes les faces dentaires (internes et externes)
- passer fil dentaire et brossettes inter dentaires tous les soirs
- mélanger bicarbonate (2 cuillères à café) avec un peu d'eau oxygénée 10 Vol (1 cuillère à café) jusqu'à l'obtention d'une pâte : appliquer ce mélange à la liaison dent-gencive et l'appliquer à l'aide des brossettes dans les espaces inter dentaires tous les soirs puis régulièrement 3 fois par semaine
- vous pouvez réaliser la même chose avec du bain de bouche au lieu du mélange bicarbonate-eau oxygénée.
- utiliser le jet dentaire type water pick pour masser les gencives
- utiliser le révélateur de plaque 1 fois par semaine afin d'évaluer votre efficacité en matière de brossage ou avant le brossage le soir pour localiser les zones à brosser avec le plus d'attention. Brosser à sec afin de détacher les zones colorées.
- bain de bouche pendant 30 secondes en gargarisme 3 fois par jour pendant 10 j puis régulièrement le soir en laissant des périodes de repos entre chaque période de cure. Ne pas se rincer à l'eau après, laisser agir. Le bain de bouche est un médicament, il est à utiliser avec parcimonie.
- éviter de boire des boissons sucrées et acides durant la journée (buvez les de préférence à la paille et se rincer la bouche à l'eau après. Ne pas brosser immédiatement après car cela accélère l'érosion acide)

**Bon courage !**

### LISTE DES PRODUITS CONSEILLES AU CHOIX

#### DENTIFRICES :

En Supermarché : COLGATE TOTAL : brossage 3 fois par jour (dentifrice enrichi en triclosan)

En Pharmacie : Pour les problèmes de gencives : PARODONTAX : brossage 3 fois par jour  
ARTHRODONT : brossage 3 fois par jour

Pour les problèmes de caries : ELMEX Protection caries : brossage 3 fois par jour  
FLUOCARYL : brossage 3 fois par jour

Pour les problèmes de sensibilité : ELMEX et ELGYDIUM SENSITIVE  
SENSODYNE

## **BAIN DE BOUCHE :**

En Supermarché : PLAX : Bain de bouche 1 à 2 fois par jour après le brossage

LISTERINE : Bain de bouche 1 à 2 fois par jour après le brossage

En Pharmacie : ELUDRIL : Bain de bouche 1 à 2 fois par jour après le brossage (sur de courtes périodes) (Chlorhexidine)

DENTEX : Bain de bouche 1 à 2 fois par jour après le brossage (sur de courtes périodes) (eau oxygénée)

LISTERINE : bain de bouche 2 fois par jour maxi, tous les jours si désiré. Lors des premières utilisations, diluer de moitié.

PREXIDINE : bain de bouche 2 fois par jour

ELGYDIUM protection carie : bain de bouche 2 fois par jour

## **ACCESSOIRES POUR L'HYGIENE BUCCO DENTAIRE**

En Supermarché ou en Pharmacie : BROSSE A DENT SOUPLE : 20/100

BROSSETTES INTER PROXIMALES : tremper dans bain de bouche ou gel dentaire ou bicarbonate et passer entre chaque dents en complément du brossage

FIL DENTAIRE fluoré : le soir entre chaque dent

REVELATEUR DE PLAQUE : solution d'aide à la localisation de la plaque et pour vérifier l'efficacité du brossage (à utiliser le soir avant ou après brossage)

JET DENTAIRE : WATER PIK : après chaque brossage appliquer le jet au niveau de la gencive en direction de la racine

CHEWING GUM sans sucre : GUM PERIO BALANCE : lorsque se brosser les dents après le repas n'est pas possible

EAU OXYGENEE 10 VOLUME et BICARBONATE : mélanger eau oxygénée avec bicarbonate pour obtenir une pâte et se brosser les dents avec.

