Cabinet ORTHOSYMBIOZ
Drs MATTEI et DUMAS - Orthodontistes à Béziers
53 avenue Jean Moulin 34500 Beziers
Tel. : +33 4 48 20 10 65
www.orthosymbioz.fr

Brosse à dents manuelle ou brosse à dents électrique ?

Que l'on utilise une brosse à dents manuelle ou électrique, l'objectif est le même : éliminer efficacement la plaque dentaire. Cette plaque commence à se former entre 4 à 12 heures après le brossage. Ainsi, il est important de se brosser les dents régulièrement, pendant 2 minutes, 2 fois par jour. Votre santé bucco-dentaire en dépend.

QUEL TYPE DE BROSSE CHOISIR ?

Bien choisir sa brosse à dents est primordial car l'utilisation d'une mauvaise brosse à dents peut endommager les gencives.

Plusieurs critères sont à prendre en compte avant l'achat d'une brosse à dents, notamment les types de poils de la brosse.

- Les brosses à dents souples sont faites pour les personnes n'ayant aucun problème buccal.
- Les brosses à dents à poils très souples sont plus adaptées aux gencives fragiles.

LA BROSSE À DENTS MANUELLE

> Présente de nombreux modèles et gammes de prix
> Permet un contact plus « sensible » avec les dents
> Est facile à transporter en cas de voyage, au bureau, à la cantine...

Changez de brosse tous les 2 ou 3 mois ou dès que les poils sont usés.

LA BROSSE À DENTS ÉLECTRIQUE

> Élimine de manière approfondie la plaque dentaire
> Offre des fonctions complémentaires : minuteur, détecteur de pression, choix entre différentes têtes et différents modes de brossage
> Choix possible entre le modèle oscillo-rotatif (petite tête de brosse qui effectue des mouvements dans un sens puis dans l'autre) et le modèle sonique (tête de brosse qui ressemble à une brosse à dents manuelle avec un mouvement latéral et des vibrations).

Changez la tête de la brosse à dents électrique tous les 3 mois.

TECHNIQUE DE BROSSAGE, POUR TOUT TYPE DE BROSSE

Brosser ses dents sur de petites surfaces à la fois, avec un mouvement de rouleau.

> Se brosser les dents en allant des gencives vers les dents, du rose vers le blanc
> Effectuer un brossage doux et méthodique

Un brossage trop énergique peut abîmer le tissu gingival, entraîner une sensibilité dentaire ou mener à un déchaussement des dents. Autre conséquence : sensibilité dentaire par une mise à nue de la dentine.

À SAVOIR

Les brossettes interdentaires sont pratiques en complément du brossage et particulièrement utiles si vous portez un bridge ou une prothèse dentaire.

Le fil dentaire est idéal pour accéder aux zones étroites et difficiles d'accès.

L'hydropulseur, sans remplacer la brosse à dents, permet une bonne finition du brossage ainsi qu'un massage gingival bénéfique.

Source : Webdentiste