

BIEN CHOISIR ET SOURIRE!

De votre hygiéniste dentaire :

Guide pratique pour tous, afin de faire de bons choix en produits d'hygiène buccodentaire personnels.



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec



Dents propres et en santé, gencives roses et fermes, haleine fraîche... C'est tout ce que l'on souhaite, mais comment faire les choix qui nous conviennent devant les étalages de produits et les publicités ?

Profitez des bons conseils de votre hygiéniste dentaire chaque fois que vous avez la chance de lui rendre visite. Entre ces rencontres, voici de précieux points de repère pour faire de bons choix.

Prendre soin de sa bouche, c'est aussi prendre soin de sa santé!

BROSSE À DENTS

Grosueur

Il vaut mieux prendre une brosse à dents plus petite que trop grosse.

Tête

- ♦ De préférence : arrondie ou ovale.
- ♦ Si elle est carrée : elle peut nuire à l'atteinte des dents du fond et blesser l'intérieur de la joue.

Soies

En nylon souple ou extra souple, car ainsi elles :

- ♦ Sont plus efficaces pour déloger le biofilm dentaire (plaque dentaire) et les débris d'aliments.
- ♦ S'adaptent plus facilement aux formes arrondies de chaque dent, même si elles se chevauchent.
- ♦ Se faufilent légèrement sous la gencive et entre les dents.



Attention : les brosses trop dures endommagent les dents et les gencives.

Bout des soies

Arrondi afin de prévenir les blessures à la gencive.

Profil des soies

Plat, ondulé, bombé, croisé, ou autre profil est une affaire de préférence personnelle.

Manche

Léger et qui se tient bien en main.

Hygiène de la brosse

Bien rincer après utilisation, secouer pour éliminer l'excès d'eau et s'assurer qu'elle sèche à l'air libre sans en toucher d'autres.

Fréquence de changement

Changer de brosse à dents tous les trois mois ou chaque saison est un minimum. Une façon de s'en souvenir est d'inscrire à l'aide d'un marqueur permanent, la date à laquelle vous utilisez une brosse pour la première fois.

Voici d'autres signes qu'un changement de brosse s'impose :

- ◆ Dépôt blanc au fond de la brosse, qui constitue un mélange de dentifrice et de bactéries.
- ◆ Soies courbées, déformées ou aplaties : les soies de brosse sont une perfection de conception, dont le diamètre et la longueur sont savamment étudiés. Cette technologie leur confère une grande efficacité, mais dès que les soies se courbent ou s'aplatissent, elles peuvent se casser, devenant moins efficaces et pouvant blesser les gencives.
- ◆ Contamination :
 - par une forte fièvre ou une maladie contagieuse, afin d'éviter un retour d'infection par les bactéries demeurées dans la brosse.
 - par le contact avec une autre brosse.

Attention aux brosses à dents bon marché

Santé Canada a déjà publié des mises en garde pour des brosses vendues à moindre coût qui étaient des imitations de marques reconnues. Ces brosses bon marché ont des soies qui se défont facilement et comportent un risque d'étouffement.

En renouvelant votre brosse plus fréquemment, vous conservez un maximum d'efficacité et d'hygiène.

TECHNIQUE ET FRÉQUENCE DE BROSSAGE

Technique

Une bonne technique est essentielle et prend deux minutes :

- ♦ Ouvrir la bouche afin de brosser les dents du haut et du bas séparément.
- ♦ Placer la brosse sur le bord de la gencive à un angle de 45 degrés.
- ♦ Exercer une légère vibration.
- ♦ Compléter par 10 coups de balayage en tournant le poignet de la gencive vers le bout de la dent, soit « du rose au blanc ».
- ♦ Comme la brosse couvre deux ou trois dents à la fois, déplacer ensuite la brosse sur le groupe de dents suivant et répéter la légère vibration ainsi que les mouvements de balayage.
- ♦ Respecter une séquence afin de brosser toutes les dents et leurs surfaces extérieures, intérieures et masticatoires.



1.

Truc

Commencer par les surfaces les plus difficiles à brosser telles celles du fond ou celles à l'intérieur, du côté de la langue.

Aider votre enfant

Il n'aura la dextérité requise que vers l'âge de 6 et parfois même 8 ans ! La supervision d'un parent est aussi requise afin de s'assurer que l'enfant n'avale pas de dentifrice.

1.: Sunstar Americas Inc.

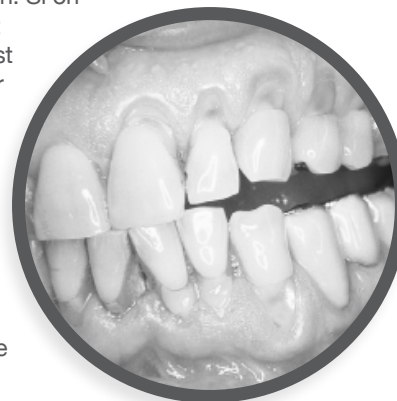
Fréquence de brossage

Comme la plupart des gens ne parviennent pas à enlever 100 % du biofilm dentaire par un seul brossage et que les bactéries recommencent à s'accumuler en deux heures :

- ♦ Au minimum deux brossages par jour sont préférables.
- ♦ Considérant la diminution de salive pendant la nuit, un brossage le soir et le matin est fortement recommandé.

À éviter

- ♦ Un brossage immédiatement avant ou après avoir consommé un aliment ou une boisson acide, afin que la salive puisse protéger l'émail des dents. Si on brosse tout de suite avant, on perd cette protection. Si on brosse immédiatement après, l'émail ramolli est vulnérable à l'usure par la friction du brossage.
- ♦ Les mouvements de va-et-vient intenses qui causent l'abrasion.
- ♦ Le brossage vertical des dents du haut et du bas en simultané, qui entraîne le déchaussement des gencives.



Pour voir une démonstration de brossage

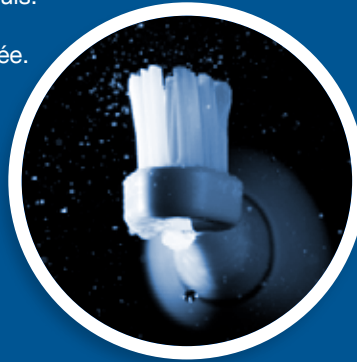
Plusieurs sites, dont Santé Canada, présentent de courtes vidéos de techniques adéquates de brossage.

BROSSE À DENTS ÉLECTRIQUE

Il est possible d'avoir une excellente hygiène buccodentaire grâce à l'utilisation régulière de la brosse manuelle et de la soie dentaire. La brosse à dents électrique peut toutefois aider à motiver au brossage et permettre de brosser pendant le temps requis.

Elle peut aussi être utile pour les personnes :

- ♦ Ayant une dextérité manuelle faible ou limitée.
- ♦ Suivant des traitements d'orthodontie.
- ♦ Atteintes de gingivite (inflammation de la gencive) ou de parodontite (inflammation de l'os supportant la dent).
- ♦ Faisant un brossage inefficace.
- ♦ Brossant de façon trop rigoureuse ou avec trop de pression.
- ♦ Ayant eu des restaurations complexes de ponts ou d'implants.
- ♦ Souhaitant aider une autre personne.



Technique

Il faut se concentrer sur le positionnement de la brosse plutôt que sur la technique de brossage :

- ♦ Placer quelques secondes sur chaque dent si la tête est ronde, ou sur un petit groupe de dents si la tête est allongée.
- ♦ Guider ensuite la brosse lentement vers la dent suivante ou le groupe de dents suivant, en s'assurant que toutes les surfaces soient brossées.

Caractéristiques

- ♦ Le prix varie de 20 \$ à 250 \$. Les modèles à piles jetables permettent d'en faire l'essai, avant d'opter pour un modèle rechargeable et offrant plus d'options.
- ♦ Selon la marque, le type de mouvement varie : rotatif, oscillatoire ou à pulsations.
- ♦ Certains modèles ont :
 - un détecteur de pression qui interrompt la brosse si l'utilisateur appuie trop fort sur ses dents.
 - une minuterie ou une musique permettant d'évaluer la durée du brossage.
 - un système de désinfection, tel un assainisseur par UV.

Fréquence de changement

La tête de la brosse électrique doit être changée aussi fréquemment que la brosse manuelle, soit aux trois mois au minimum. Il est donc préférable de choisir un modèle dont la tête est remplaçable.

Concernant la brosse électrique pour enfant

Elle est plus petite que la brosse pour adulte et a des soies plus courtes. Comme pour le brossage manuel, la supervision d'un parent est aussi essentielle.

Contre-indication

Si vous avez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif implanté, il faut consulter votre médecin traitant avant d'utiliser une brosse à dents électrique, bien que les fabricants doivent se conformer aux normes de sécurité des dispositifs électromagnétiques.

Chaque personne doit utiliser le modèle qui lui convient et votre hygiéniste dentaire vous y guidera, tout en tenant compte de votre condition.

DENTIFRICE

Il facilite l'enlèvement du biofilm dentaire, des dépôts mous ou des taches et selon ses ingrédients, il peut aussi :

- ♦ Prévenir la carie ou renverser la déminéralisation (début de carie).
- ♦ Réduire la gingivite et les bactéries.
- ♦ Diminuer l'hypersensibilité des dents au chaud et au froid.
- ♦ Réduire la formation de tartre au-dessus des gencives.
- ♦ Prévenir les taches en surface des dents et prolonger l'effet du blanchiment.
- ♦ Rafraîchir l'haleine.

Lequel choisir ?

- ♦ Avec fluorure : les gens de tous âges peuvent en bénéficier. Il aide à prévenir la carie dentaire en arrêtant l'activité des bactéries et le processus de décalcification, ainsi qu'en favorisant la reminéralisation de l'émail.

Les dentifrices au fluorure homologués au Canada arborent un numéro d'identification (DIN) à huit chiffres ou un numéro de produit naturel (NPN).

- ♦ Vérifier à qui est destiné le produit : plusieurs dentifrices indiquent 6 ans, 8 ans ou 12 ans et plus.
- ♦ Tester l'effet : un dentifrice peut être un facteur de risque s'il cause l'hypersensibilité, l'érosion ou l'abrasion, car les particules insolubles (cristaux) peuvent augmenter l'abrasivité. Si vous constatez que des ingrédients vous causent des ulcères ou sont irritants pour vos dents, joues ou lèvres, de même que si vos dents deviennent plus sensibles après le brossage, changez de dentifrice.

Sceau de l'Association dentaire canadienne

Ce sceau est facultatif et le fabricant qui l'a obtenu a dû prouver que son produit est à la hauteur de ce qu'il avance. Il a répondu aux diverses exigences, notamment en fournissant des données scientifiques et des études cliniques ou de laboratoire.



Quelle quantité de dentifrice doit-on utiliser ?

Dès l'éruption de la première dent



Un soupçon ou effleurement, aussi mince qu'une feuille de papier.

À partir de l'âge d'un an



La quantité ne doit pas dépasser la grosseur d'un grain de riz.

À partir de 3 ans



La quantité ressemble à la grosseur d'un petit pois.

Contamination

Manipuler et refermer le tube avec soin, car l'orifice du tube peut être une source de contamination par :

- ◆ Les microorganismes ambiants ou les autres utilisateurs.
- ◆ La lumière, l'humidité ou la chaleur qui peuvent altérer l'efficacité des ingrédients actifs.

Important à savoir, si vous présentez une de ces situations

Situations	Ingrédients à surveiller	À savoir
Sécheresse buccale (xérostomie)	Enzymes salivaires	Ingrédient à rechercher. De plus, les dentifrices qui en contiennent ont habituellement moins d'agents moussants.
Diète restreinte en sel	Bicarbonate de soude	Ingrédient à éviter.
Dysphagie	Laurylsulfate de sodium (LSS)	Ingrédient à éviter.
Syndrome du côlon irritable	Abrasifs	Ingrédient à éviter.
Allergie au lactose	Caséine (protéine de lait)	Ingrédient non recommandé, mais toutefois digestible par les personnes intolérantes au lactose.
Intolérance au gluten		Quelques fabricants indiquent clairement sur leur site que leurs dentifrices en sont exempts.
Tabagisme	Peroxyde	Ingrédient à éviter, car il augmente le potentiel cancérigène du tabac.

SOIE DENTAIRE

La soie dentaire complète le nettoyage des contacts entre les dents, de même que l'espace entre la gencive et la dent, puisque le brossage seul permet d'atteindre uniquement 65 % des surfaces dentaires. Ainsi, elle aide à éviter carie, maladie de gencives et mauvaises odeurs.

Quelle soie dentaire est la meilleure ?

Le marché offre deux types de soies :

- ♦ Multifilament : nylon ciré ou non ciré.
- ♦ Monofilament : en polytétrafluoroéthylène (PTFE ou teflon), qui glisse facilement entre les dents serrées et résiste à l'effilochage.

Comme les deux types sont aussi efficaces selon les études, le choix va selon votre préférence.

Doit-on passer la soie dentaire avant ou après le brossage des dents ? Le matin ou le soir ?

Ce qui compte, c'est de l'utiliser convenablement afin de réduire les bactéries. Toutefois :

- ♦ De passer la soie avant de brosser peut permettre au dentifrice de se faufiler entre les dents.
- ♦ Considérant la diminution de salive pendant la nuit, le soir avant le coucher est un moment idéal.

Technique



1.



1.



1.



Soie dentaire

Est-ce mieux de cesser quand les gencives saignent ?

Le saignement est peut-être un signe d'infection nécessitant d'être contrôlée en améliorant l'hygiène buccodentaire et il est important de le mentionner à votre hygiéniste dentaire.

Porte-soie et enfileur

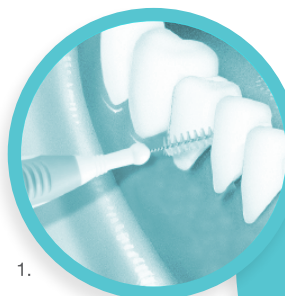
- ◆ Les porte-soie peuvent être utilisés lorsqu'on a peu de dextérité manuelle, une incapacité physique, un réflexe de haut-le-cœur ou pour aider quelqu'un. Le marché en offre une grande variété!
- ◆ Les enfileurs de soie sont quant à eux essentiels pour nettoyer les implants, de même que sous les ponts et les fils d'orthodontie.



1.



1.



1.



1.



1.

Doit-on bannir la soie dentaire si les espaces entre les dents sont grands ?

Non, mais discutez-en avec votre hygiéniste dentaire, car il convient probablement d'opter plutôt pour une brosette. La soie dentaire nettoie les contacts serrés, tandis que les brosettes servent à nettoyer les grands espaces interdentaires, certains types d'implants, ainsi qu'entre les attaches d'orthodontie.

1.: Sunstar Americas Inc.

GRATTE-LANGUE ET AUTRES AIDES À L'HYGIÈNE BUCCODENTAIRE

Gratte-langue

La langue est comme un tapis : ses crevasses renferment des cellules mortes, du biofilm dentaire et des débris d'aliments qui doivent être éliminés. La langue peut aussi prendre une teinte blanche, jaune, brune ou noire notamment par la consommation de certains médicaments, de café ou de tabac.

Pour la nettoyer, un gratte-langue est-il préférable à la brosse à dents ?

Il peut être difficile d'atteindre l'arrière de la langue avec une brosse et les soies peuvent être trop souples. Plusieurs préfèrent donc le gratte-langue de plastique ou de métal qui cause moins la nausée.

Rince-bouche

Combiné au brossage, à la soie et au nettoyage de la langue, il peut contribuer à abaisser le nombre de bactéries. Selon ses ingrédients, il peut aussi être un complément pour prévenir ou réduire :

- ◆ Déminéralisation et carie
- ◆ Inflammation, saignement ou gingivite
- ◆ Hypersensibilité
- ◆ Tartre
- ◆ Taches
- ◆ Sécheresse de la bouche

À savoir à propos des rince-bouche :

- ◆ Ils ne doivent pas être utilisés par :
 - les enfants de moins de 6 ans et même 12 ans, selon le produit.
 - les personnes incapables de cracher.
- ◆ Le mode d'emploi et le temps requis doivent être respectés.
- ◆ Lorsque prescrit, l'utilisation est pour un nombre de jours limité.
- ◆ L'alcool assèche les muqueuses, ce qui peut occasionner la mauvaise haleine.
- ◆ Plusieurs offrent maintenant l'option sans alcool.



Vous n'avez pas votre brosse à dents sous la main ?

Voici quelques suggestions temporaires :

- ◆ Se rincer la bouche avec de l'eau.
- ◆ Mâcher une gomme sans sucre afin de stimuler la salive, laquelle agit tel un nettoyant naturel.
- ◆ Croquer un céleri, une carotte ou une pomme. Ces aliments aident à éliminer les débris d'aliments et le processus de mastication augmente le flot salivaire.
- ◆ Terminer votre repas ou votre collation par un morceau de fromage à pâte ferme comme le cheddar. Cet aliment riche en calcium aide à prévenir la carie, en diminuant l'acidité de la salive et en ralentissant l'activité des bactéries de la carie.

Hydropropulseur, irrigateur ou jet dentaire

En ajout au brossage et à la soie, cet appareil peut aider à diminuer le biofilm dentaire et les débris, tout en massant les gencives. On le recommande parfois pour :

- ◆ L'inflammation et le saignement des gencives
- ◆ Les appareils d'orthodontie fixes
- ◆ Les prothèses sur implants
- ◆ Les ponts et les couronnes

Nettoyant à prothèses

Les prothèses, tout comme les plaques occlusales, les appareils de rétention et les protecteurs buccaux, doivent être nettoyées à l'aide d'une brosse douce et un dentifrice doux ou une mousse nettoyante pour prothèse non abrasive. Les produits de trempage (poudre ou pastille), utilisés conformément aux recommandations du fabricant pour le type d'appareil, peuvent aussi contribuer à y réduire les bactéries et dissoudre les taches et dépôts de tartre.



De bons outils, de bonnes techniques et une fréquence adéquate, combinés aux soins de votre hygiéniste dentaire, vous permettent de conserver des dents propres et en santé, des gencives roses et fermes, ainsi qu'une haleine fraîche.

C'est aussi pour votre santé!

La bouche est la porte d'entrée de votre corps et de nombreuses études scientifiques établissent des liens entre les maladies buccodentaires et des problèmes de santé, du fait que des bactéries nocives peuvent s'infiltrer dans la circulation sanguine, le système respiratoire ou digestif. Ces bactéries nocives sont aussi impliquées dans le diabète, les naissances prématurées et bébés de faible poids à la naissance et plus récemment, les chercheurs suggèrent aussi une possible relation avec le cancer du pancréas, l'insuffisance rénale, l'embolie cérébrale et certaines maladies inflammatoires telle l'arthrite rhumatoïde.

Les hygiénistes dentaires sont des professionnels complices de votre santé buccodentaire!

Plus de 5 800 hygiénistes dentaires exercent cette profession reconnue au Québec, principalement en clinique dentaire ou en établissement de santé publique. Experts en soins buccodentaires préventifs, ces professionnels de la santé visent l'amélioration de la santé buccodentaire de toute la population en agissant en partenariat avec les autres professionnels de la santé.

Comme la santé générale et la santé buccodentaire vont de pair, les hygiénistes dentaires sont vos précieux alliés!





Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec