

## Retrouvez les étapes de votre protocole d'hygiène bucco-dentaire Pendant votre traitement



Lors du bilan parodontal et dentaire,  **votre chirurgien-dentiste a diagnostiqué une maladie des gencives** qui peut être une gingivite (inflammation des gencives caractérisée par des saignements des gencives qui sont rouge, gonflée et parfois douloureuses) ou une parodontite (évolution de la maladie parodontale avec une atteinte de l'os autour des dents conduisant au déchaussement des dents).

Votre dentiste spécialiste des gencives vous recommande de suivre un protocole d'hygiène bucco-dentaire quotidien précis. Nous récapitulerons ici toutes les étapes que vous avez vu avec le parodontiste lors du rendez-vous de bilan parodontal.

**Le matin et le midi, un brossage dentaire simple** à l'aide d'une brosse à dent souple (20/100ème) avec le dentifrice que vous a prescrit votre dentiste est recommandé.



**La séance du soir est la plus importante** à réaliser, en effet éliminer le maximum de bactéries agressives pour le parodonte présente dans la plaque dentaire et le tartre avant la nuit est essentiel car la salivation est moins importante pendant le sommeil et l'accumulation de plaque dentaire sera d'autant plus nocive pour votre gencive. De plus, les bactéries agressives se développent en un peu moins de 24 heures, d'où l'importance de les éliminer tous les soirs donc toutes les 24 heures.

**Cette séance du soir est décomposée en 6 étapes :**

### **1. Le révélateur de plaque**

- Déposer 2 à 3 gouttes sous la langue
- Fermez la bouche et passez la langue sur toutes les surfaces dentaires
- Rincez avec un verre d'eau
- Repérez les zones rouges qui signale la présence de plaque dentaire ou de tartre

### **2. Le Brossage directement avec le bain de bouche prescrit**

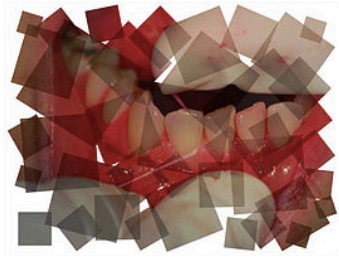
- Diluez le bain de bouche prescrit dans le de l'eau en respectant le dosage 1/3 d'éludril et 2/3 d'eau
- Trempez votre brosse dans le bain de bouche dilué
- Brossez par secteur de la gencive vers la dent sans faire de mouvements de va-et-vient et jamais latéralement
- Retrempez la brosse à dent dans le bain de bouche dilué après l'avoir rincé avec de l'eau
- Changez de secteur
- Terminez en brossant le dessus des dents
- De la plaque est toujours visible entre les dents : là, où les poils de la brosse n'accèdent pas. C'est pourquoi un nettoyage inter-dentaire avec des brossettes ou du fil dentaire est complémentaire.

### **3. Le nettoyage inter-dentaire avec les brossettes**

- Diluez l'eau oxygénée : ½ d'eau oxygénée ½ d'eau
- Trempez les brossettes dans l'eau oxygénée diluée avant de les passer entre chaque dent
- La brossette doit passer entre les dents sans forcer mais elle doit être suffisamment grosse pour bien éliminer la plaque dentaire : choisir la plus grosse brossette qui passe sans forcer
- 2, 3 voir 4 brossettes de tailles différentes doivent être sélectionnées pour l'ensemble de votre bouche
- Si la plus petite brossette ne passe pas sans forcer alors il est recommandé de passer le fil dentaire



#### **4. Le nettoyage inter-dentaire avec le fil dentaire**



##### **4a Le fil dentaire ciré**

- Coupez un morceau de fil puis enroulez-le autour des doigts
- Passez délicatement le point de contact (zone où les 2 dents se touchent) en faisant glisser le fil d'avant en arrière
- Une fois le fil au niveau de la gencive, plaquez-le sur une dent tout en frottant pour décrocher la plaque dentaire
- Répétez l'opération en plaquant le fil sur l'autre dent
- Remontez le fil tout le long de la dent dans la partie la plus serrée

##### **4b Le fil dentaire AccessFloss**

- Déroulez le rouleau jusqu'à la partie verte qu'il faut couper
- La partie verte qui est rigide permet de passer directement entre les dents comme avec une brosse
- Récupérez l'extrémité rigide de l'autre côté puis tirez jusqu'à la partie en mousse
- Plaquez la mousse contre une dent tout en frottant puis contre l'autre dent
- Glissez le fil entre les 2 dents

#### **5. Le 2eme brossage avec le dentifrice prescrit**

- Reprenez votre brosse souple pour réaliser un second brossage avec le dentifrice prescrit sans trop insister puisque vous avez déjà brossé avec le bain de bouche
- La technique de brossage reste toujours la même (de la gencive vers la dent)

#### **6. Le bain de bouche prescrit**

- Enfin Rincez-vous la bouche avec le bain de bouche composé de 2/3 d'eau et d'1/3 d'Éludril
- Il est important à la fin de ne pas se rincer à l'eau mais de cracher simplement pour que le produit continue à agir sur les bactéries pendant plusieurs heures pendant la nuit

Il s'agit du protocole qui vous a été expliqué en détails par votre chirurgien-dentiste spécialiste des gencives au cours de votre premier rendez-vous de bilan parodontal. En réalisant quotidiennement ces manœuvres d'hygiène bucco-dentaire, les saignements des gencives s'il y en a devraient diminuer puis totalement disparaître au fur et à mesure que l'on avance dans le traitement de vos gencives ([surfaçages](#), [chirurgies](#) ...)

**Dr HOUVENAEGHEL Brice**