

## ► Cabinet dentaire du docteur Igal NAHMIAS

Pratique exclusive de l'orthodontie au Raincy (93)

📍 6 allée Théophile Binet 93340 LE RAINCY

☎ Tel. : +33 1 43 81 94 67

🌐 [www.drignahmias.fr](http://www.drignahmias.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 BROSSER 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 BROSSER 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 sonore (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.