

CONSEILS D'HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

- 1• Utilisez une **brosse à dent souple** à brins coniques **3 fois par jour**.
- 2• Utilisez des **brossettes interdentaires** à passer dans les espaces qui existent entre les dents, du **fil dentaire**, le **jet dentaire**, régulièrement après le brossage. Cela permet de nettoyer les zones qui ne sont pas accessibles à la brosse et cela prévient les caries inter-dentaires. Choisissez des brossettes de taille adaptée pour bien nettoyer l'espace interdentaire. Vous devez sentir le passage des microbrins au contact de la gencive et des surfaces dentaires.
- 3• **En cas de saignement**, trempez votre brossette dans de l'eau oxygénée à 10 volumes, puis repassez votre brossette. Cela signe une inflammation de votre gencive, donc la présence de bactéries. Il est nécessaire de bien nettoyer cette zone. Aussi, vous pouvez vous brosser les dents avec un mélange de **bicarbonate de sodium** et **d'eau oxygénée 10 volume**. Mélangez ces 2 éléments dans des proportions équivalentes et en petite quantité, puis utilisez ce mélange comme du dentifrice.
- 4• En cas de sensibilité dentaire, utilisez le dentifrice **Méridol** et le bain de bouche **Elemex Sensitive**, matin et soir pendant 15 jours.
- 5• Il est nécessaire de réaliser une **visite de contrôle au cabinet chaque année**. En cas de traitement chirurgical (greffe, pose d'implant, assainissement, etc.), il est nécessaire de réaliser un contrôle 10 jours après la chirurgie, puis 3 mois après.
- 6• Avant de venir au cabinet pour une séance de contrôle ou de soins, il est demandé de se brosser les dents et de faire un bain de bouche désinfectant.

