



SFPIO

SOCIÉTÉ FRANÇAISE
DE PARODONTOLOGIE
ET D'IMPLANTOLOGIE ORALE

CONSEILS D'HYGIÈNE PARODONTALE EN PARTENARIAT AVEC

Pierre Fabre
ORAL CARE

UNE BOUCHE SAIN POUR UN CORPS SAIN

QUAND ?

Brossez-vous les dents et les gencives
2 minutes, 2 fois par jour!



Matin et Soir :

- Brossage des dents et des gencives avec une **brosse à dents souple** pendant 2 minutes avec le dentifrice adapté à votre besoin (gencives sensibles, hypersensibilité dentinaire...)
- Le brossage des dents ainsi que les compléments au brossage (brossettes interdentaires, fils dentaires, bain de bouche) permettent une hygiène parodontale complète et minutieuse.

COMMENT ?

1^{er} temps : situer et reconnaître l'ennemi de vos dents et de vos gencives : la plaque dentaire.

A l'aide d'un colorant : le révélateur de **plaque dentaire**.



2^{ème} temps : le brossage des dents

Votre chirurgien-dentiste peut vous prescrire une brosse à dents adaptée à votre parodonte (votre gencive), faites en bon usage et changez-la tous les 2 à 3 mois :



- Brosser de la gencive vers la dent (du rouge vers le blanc).



- Brosser séparément les dents du haut, puis du bas, bouche ouverte et devant, derrière et dessus.

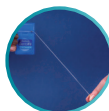


Pierre Fabre
ORAL CARE

3^{ème} temps : le nettoyage inter-dentaire

Votre chirurgien-dentiste peut vous prescrire du **fil dentaire** adapté, faites en bon usage :

- **Couper** un fil d'environ 30 cm.
- **Enrouler** légèrement le fil autour des index.
- Passer délicatement le point de contact en utilisant les pouces pour guider le passage du fil entre les dents en **cisaillement** pour aller en douceur.
- Plaquer le fil tendu contre la face d'une dent et **réaliser un mouvement de haut en bas**, puis plaquer le fil contre l'autre face et répéter le mouvement.
- Sortir le fil et **répéter** le mouvement entre chaque dent.



Votre chirurgien-dentiste vous a prescrit des **brossettes interdentaires** adaptées en forme et en dimension à votre parodonte (votre gencive), utiliser les à bon escient :

- **Humidifier la brosette** dans l'eau ou un produit prescrit par votre dentiste.
- **Insérer la brosette perpendiculairement** dans l'espace sans forcer le passage (si besoin, effectuez un léger mouvement circulaire pour faciliter l'insertion) et utiliser avec des mouvements d'avant en arrière.
- Plier de 45 à 90° pour faciliter son passage.
- **Rincer la brosette** entre chaque passage et la nettoyer quelques minutes dans une solution antiseptique.
- **Changer** vos brosettes interdentaires au maximum **tous les 15 jours**.



4^{ème} temps : le bain de bouche

Si votre chirurgien-dentiste vous a prescrit un **bain de bouche** adapté, **utilisez-le en fin d'hygiène parodontale, avant le coucher**, selon ses recommandations.

