

# Votre dentiste vous informe...

# LA BROSSE À DENTS



Dr Philippe Chartrand, DMD



Le brossage des dents occupe une grande partie de l'hygiène buccale. Le sujet semble simple, mais plusieurs personnes se demandent, quel type de brosse à dent choisir ? À quelle fréquence est-il préférable de se brosser les dents ? Toutes ces questions seront répondues dans cet article.

## Quel type de brosse à dent choisir ?

Sur le marché, il y a une quantité phénoménale de brosse à dents, partant de la brosse à dent manuelle, à semi électrique, à électrique, c'est pourquoi il devient difficile de s'y retrouver. D'abord, le but du brossage est de nettoyer les dents tout en respectant la fragilité de la gencive. C'est pourquoi, il est important de choisir une brosse aux soies souples et arrondis avec plusieurs rangées de poils (min trois), la surface de brossage doit être plane, la dimension de la tête de la brosse à dent doit être adaptée à la grosseur de la bouche de l'individu et le manche peut être droit ou légèrement incurvé. Les études ne démontrent pas réellement d'avantage dans l'orientation des poils d'une brosse à dent. Toutefois, une brosse à différentes longueurs de poils sera préconisée chez les personnes portant un appareil orthodontique, afin de faciliter le nettoyage des zones plus difficiles d'accès. Les brosses à dents électriques sont souvent très dispendieuses et n'offrent pas

nécessairement un meilleur brossage qu'une brosse manuelle. Toutefois, certaines personnes trouvent beaucoup plus agréable le brossage, à l'aide de ces brosses électriques. En ce sens, elles peuvent devenir un excellent outil de motivation.

## À quelle fréquence est-il préférable de se brosser les dents ?

Il est absolument primordial de se brosser les dents, au moins, une fois par jour, avant d'aller dormir, puisque la plaque se reforme en moins de 24h et que la carie se forme plus facilement la nuit, compte tenu de la baisse de la production salivaire. Toutefois, il est préférable et fortement recommandé de se brosser les dents après chaque repas.

Bref, il est important de se rappeler, qu'il y a beaucoup de marketing associé aux brosses à dents et que la meilleure brosse à dent sera celle que vous utiliserez à tous les jours et qui ne provoquera pas la perte de votre gencive. Ainsi les soies doivent être souples et arrondies, et la brosse devra être remplacée aux trois mois.

Pour toutes questions concernant les brosses à dents vous pouvez nous joindre à la clinique durant les heures d'ouvertures.



**262, Route 338, Les Coteaux 450 267-9008**

**OUVERT**  
**5 JOURS - 4 SOIRS**