

ORTHOESTHET
PARIS
CABINET D'ORTHODONTIE & DE DENTISTERIE ESTHÉTIQUE

CONSEILS EN HYGIÈNE DENTAIRE

Merci d'avoir choisi notre cabinet pour votre détartrage bucco-dentaire.

Notre cabinet insiste fortement sur la prévention des problèmes bucco-dentaires. Tous nos soins ont pour but une conservation de l'organe dentaire et une dentisterie moderne et minimaliste.

Une visite annuelle est recommandée afin de prévenir les problèmes éventuels.

Le détartrage régulier s'inscrit fortement dans cette démarche. Il permet d'éviter l'apparition des caries mais aussi de **garder des gencives saines tout au long de votre vie (pas de saignements, évite les récessions gingivales)**.

Toutefois il est important de comprendre que **le détartrage n'est que le complément d'un brossage efficace**. En effet il permet d'éliminer le tartre qu'il n'est plus possible de retirer uniquement avec la brosse à dent.

RÈGLES ESSENTIELLES POUR UN BROSSAGE EFFICACE

BROSSAGE 2 fois par jour MATIN ET SOIR

3 MIN minimum PAR BROSSAGE

UTILISATION D'UNE **BROSSE À DENT SOUPLE** (ni MEDIUM ni HARD)

INAVA 15/100^{ème} ou 20/100^{ème}
ou

BROSSE A DENT ORAL B VITALITY SENSI UltraThin

UTILISATION DU FILS DENTAIRE **2 fois par semaine**

ou

de BROSSETTES INTERDENTAIRE EN FONCTION DES RECOMMANDATIONS

EXPANDING FLOSS GUM

ou

BROSSETTES INTERDENTAIRES INAVA entre 0.6 et 2 mm (sur recommandations)

L'UTILISATION DU BAIN DE BOUCHE N'EST PAS RECOMMANDÉ ET N'APPORTE AUCUN BÉNÉFICE. Seul l'élimination mécanique de la plaque dentaire à l'aide d'une brosse à dent permet un nettoyage efficace.

- **Pensez à brosser toutes les FACES des dents (EXTERNES mais aussi INTERNE et OCCLUSALES)**
- **PRENEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE (3 MIN Minimum par brossage)**
- **ÉVITER LE BROSSAGE HORIZONTAL EN VA-ET-VIENS (risque de récessions gingivales), OPTER POUR UN BROSSAGE DENT PAR DENT**
- **INSISTEZ EN ARRIÈRE DES DENTS ANTÉRIEURES MANDIBULAIRES (formation tartre +++)**
- **CHANGEZ REGULIEREMENT DE BROSSE À DENT**

N'hésitez pas à contacter le cabinet ou nous envoyer un mail pour d'éventuelles questions.

