

**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<sup>ème</sup> ou 20/100<sup>ème</sup>  
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.

