



BIEN ENTREtenir vos GENCIVES AU QUOTIDIEN

Guide de maintenance parodontale

Les résultats de votre traitement parodontal dépendent en grande partie de ce que vous faites à la maison. Cette fiche vous explique comment entretenir efficacement vos gencives et limiter le risque de récurrence.



1 LE BROSSAGE — 2 FOIS PAR JOUR, 2 MINUTES MINIMUM

La technique (adulte)

- Divisez votre bouche en 4 cadrans (haut droit, haut gauche, bas droit, bas gauche).
- Commencez toujours dans le même ordre, pour ne rien oublier.
- Faites de petits mouvements progressifs et réguliers, sans forcer.
- Brossez chaque face de la dent (extérieure, intérieure, mastication).
- Inclinez légèrement la brosse vers la gencive, sans appuyer fort.



À éviter : les grands mouvements horizontaux énergiques. Ils abîment la gencive et usent le collet des dents.



2 BROsse MANUELLE OU ÉLECTRIQUE ?

Les deux fonctionnent, à condition d'être bien utilisées.

- Brosse manuelle : la technique fait tout. Mouvements doux, sans appuyer.
- Brosse électrique (oscillo-rotative ou sonique) : la brosse fait le travail. Inutile de frotter, il suffit de la guider lentement, dent par dent, sans appuyer.



Dans tous les cas, choisissez des poils souples.



3 LES BROsSETTES INTERDENTAIRES

Indispensables après un traitement parodontal : la brosse à dents seule ne nettoie pas entre les dents.



Choisir le bon diamètre

- La brosse doit frotter sans forcer.
- Le bon diamètre est le plus gros qui passe sans forcer.
- Si elle force, elle blesse la gencive. Si elle est trop petite, elle ne nettoie rien.



Plusieurs tailles en bouche, c'est normal

Les espaces entre les dents ne sont pas tous identiques. Il est tout à fait normal d'utiliser 2 ou 3 diamètres différents selon les zones.



Les tailles évoluent dans le temps

Quand une gencive inflammatoire cicatrise, elle dégonfle et les espaces interdentaires s'agrandissent. Il faudra alors passer à des brosettes plus grosses. C'est un bon signe : votre gencive guérit. Nous réévaluerons les tailles ensemble à chaque rendez-vous.



4 LE FIL DENTAIRE

Utile pour les espaces très serrés où aucune brosette ne passe.

La bonne technique

- Faites passer le fil au point de contact entre les deux dents.
- Une fois passé, tirez-le contre une dent, puis contre l'autre, en accompagnant doucement vers la gencive.
- Pas de mouvements de cisaillement (de scie) : c'est ce qui blesse la gencive.



5 LE RÉVÉLATEUR DE PLAQUE

Petit outil très utile : ce sont des comprimés à croquer (ou un liquide) qui colorent la plaque dentaire restée après le brossage. Vous voyez immédiatement les zones que vous avez manquées.

À utiliser de temps en temps (par exemple une fois tous les 15 jours), idéalement le soir, pour ajuster votre technique.



6 LES BAINS DE BOUCHE — ATTENTION

Un bain de bouche ne remplace jamais le brossage. Il vient en complément, et uniquement quand c'est utile.



Bains de bouche antiseptiques (type chlorhexidine) : réservés aux cures courtes sur prescription (post-opératoire, épisode infectieux). Au long cours, ils déséquilibrent la flore buccale et peuvent provoquer des effets indésirables (taches sur les dents, altération du goût).



Bains de bouche d'hygiène quotidienne (sans antiseptique fort) : peuvent être utilisés sur le long terme si vous le souhaitez, mais ne sont pas indispensables.



Dans le doute, demandez-nous quel produit utiliser et pour quelle durée.



7 ET AU CABINET ?



Tous les 6 mois minimum : un rendez-vous de maintenance avec détartrage et contrôle de vos gencives.



Si nécessaire, un nouveau surfaçage ciblé sur les zones à risque.



Une réévaluation et un ajustement de vos brosettes.



Quelques minutes par jour bien menées valent mieux qu'un long brossage mal fait.

N'hésitez pas à nous montrer votre technique lors de votre prochain rendez-vous : on peut toujours ajuster ensemble.

