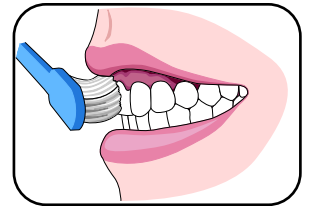


# Brosse à dents et fil dentaire

## Brosse à dents

Le brossage des dents permet de prévenir les caries en éliminant la plaque dentaire qui se forme tous les jours sur vos dents. La plaque dentaire est une couche de germes fine et difficile à voir qui recouvre les dents et les gencives.



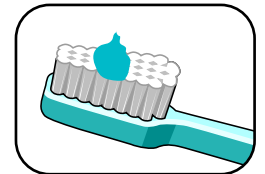
## Lorsque vous vous brossez les dents

- Utilisez une pâte dentifrice au fluorure.
- Tenez la brosse à dents contre vos dents, en faisant en sorte que les brins touchent le bord de la gencive. Traitez la brosse comme étant à la fois une brosse à dents et une brosse à gencives.
- Brossez doucement en faisant de petits mouvements d'avant en arrière. **N'essayez pas de forcer les brins de la brosse à pénétrer sous la gencive.** Cela se fait tout seul, surtout si vous utilisez une brosse dont les brins sont doux et flexibles. Si vous brossez trop fort, vos gencives risquent de descendre, ce qui peut exposer les racines de vos dents et entraîner une irritation.
- Brossez tous les côtés de vos dents, plusieurs fois. Pour chaque dent, brossez l'intérieure, l'extérieure et la partie plate qui mâche les aliments.
- Brossez le dessus de votre langue. Ceci éliminera les germes et contribuera à rafraîchir votre haleine.
- Ne rincez pas à l'eau après vous être brossé les dents. Pour profiter des bienfaits du fluorure que contient la pâte dentifrice, recrachez la pâte dentifrice, mais ne rincez pas.
- Ne vous brossez pas les dents trop vite. Il faut au moins 2 à 3 minutes pour faire un bon travail.
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour — le matin et avant d'aller vous coucher.



## Conseils

- Utilisez une brosse douce. Les brosses à brins durs risquent d'endommager vos gencives et vos dents.
- Ne vous brossez pas les dents toujours de la même manière. Personne ne brosse ses dents à la perfection — il y a toujours des endroits qu'on manque.
- Une fois par semaine, essayez de changer votre manière habituelle de vous brosser les dents, par exemple, en commençant le brossage de l'autre côté. Ceci vous aidera à atteindre les endroits qui sont parfois manqués.
- Remplacez souvent votre brosse à dents. Il vous faut une nouvelle brosse dès que votre brosse existante commence à avoir l'air usé, c'est-à-dire tous les 2 ou 3 mois.
- Les brosses à dents électriques fonctionnent aussi bien que les brosses à dents ordinaires, du moment qu'on les utilise convenablement. Tenez la brosse à dents contre vos dents, en faisant en sorte que les brins touchent le bord de la gencive. **Ne faites pas de mouvements de brossage.** Laissez la brosse à dents électrique faire son travail sur la surface de chaque dent jusqu'à ce qu'elle soit propre. Il existe tout un éventail de brosses à dents électriques. Demandez conseil à votre dentiste ou à votre hygiéniste dentaire pour le choix de votre brosse.

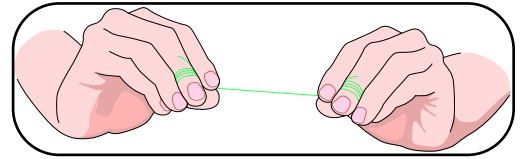


## Aider les enfants à se brosser les dents

- Les enfants ont besoin d'aide pour se brosser les dents. Une fois qu'ils sont capables de lacer leurs souliers ou de colorier sans dépasser, ils sont généralement capables de se brosser les dents tout seuls. Mais tant que vous n'êtes pas certain que votre enfant le fait correctement chaque fois, il faut continuer à le surveiller pendant qu'il se brosse les dents. Vérifiez une fois qu'il a terminé, pour vous assurer qu'il a bien fait son travail.
- Utilisez une toute petite quantité de pâte dentifrice au fluorure (de la taille d'un petit pois). Apprenez à votre enfant à recracher le dentifrice une fois qu'il a fini.
- Selon l'Association dentaire canadienne, pour les enfants de moins de 3 ans, il faut utiliser de l'eau plutôt que du dentifrice pour brosser les dents de votre enfant, à moins qu'il y ait des risques de caries dentaires. Si vous n'êtes pas certain si votre enfant risque de développer des caries dentaires, consultez un fournisseur de soins de santé.
- **Rangez la pâte dentifrice hors de la portée des enfants.**

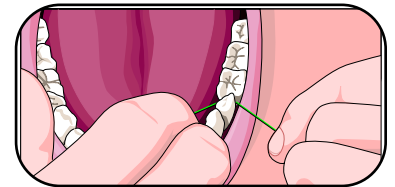
## Fil dentaire

- **L'utilisation du fil dentaire est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour contribuer à prévenir les maladies des gencives.**
- Le fil dentaire élimine la plaque et les morceaux d'aliments qui se trouvent sur les côtés de vos dents et sous le bord des gencives, dans des endroits que les brins de la brosse à dents n'atteignent pas. L'utilisation quotidienne du fil dentaire permet de prévenir les maladies des gencives et les caries.
- Même s'il existe de nombreux types de fil dentaire, les bienfaits seront les mêmes quel que soit le type que vous utilisez. Si vous trouvez que l'utilisation du fil dentaire est délicate ou difficile, essayez les porte-fils dentaires vendus en pharmacie.



## Comment utiliser le fil dentaire

- Utilisez un fil d'une longueur d'environ 45 cm (18 po). Enroulez la majeure partie du fil autour du majeur d'une main et le reste autour du même doigt de l'autre main.
- Tenez le fil fermement entre le pouce et l'index. Laissez environ 2 cm (1 pouce) entre vos mains.
- Faites passer le fil doucement entre vos dents. **Ne forcez pas le fil à entrer dans vos gencives!**
- Une fois que le fil se trouve entre vos dents, mettez-le en forme de « C » contre votre dent. Faites alors glisser doucement le fil de haut en bas le long du côté de votre dent et juste en dessous de la gencive. Répétez la même chose de l'autre côté.
- À mesure que le fil se salit, déroulez le fil entouré autour de votre doigt pour utiliser une section propre.



## Conseils

N'abandonnez pas si vous trouvez l'utilisation du fil dentaire difficile. Il faut parfois du temps pour maîtriser la technique. Au bout d'une certaine période, ce sera plus facile et ne prendra plus que quelques minutes. Vos gencives risquent de saigner ou de faire un peu mal pendant la première semaine quand vous commencez à utiliser le fil dentaire. Cela est normal et s'arrêtera tout seul une fois que vos gencives se seront habituées à l'utilisation régulière du fil dentaire et seront en meilleur état.

## Aider les enfants à utiliser le fil dentaire

La plupart des enfants ont besoin d'aide pour l'utilisation du fil dentaire jusqu'à l'âge de 8 à 10 ans. Vous devrez continuer à surveiller votre enfant pendant qu'il le fait tant que vous ne serez pas certain qu'il le fait correctement chaque fois. Vérifiez une fois qu'il a terminé, pour vous assurer qu'il a bien fait son travail.

- › Les enfants trouvent souvent qu'il est plus facile d'utiliser une boucle de fil. Prenez un morceau de fil dentaire d'une longueur d'environ 10 pouces. Nouez les deux extrémités pour former un cercle.
- › Assurez-vous que votre enfant tient le fil bien serré entre le pouce et l'index pour l'utiliser.

**Parlez à votre dentiste ou à hygiéniste dentaire si vous avez des questions sur l'utilisation de la brosse à dents et du fil dentaire.**

### **Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?**

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources.

Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*Santé Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.*

*Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*

[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Document préparé par : Santé publique, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse*

*Illustrations : LifeART Super Anatomy 6, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA*

*Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.