

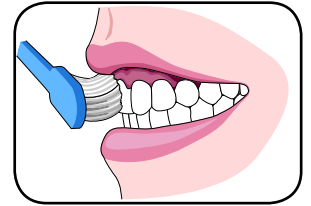
# Brosse à dents et fil dentaire

## 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.

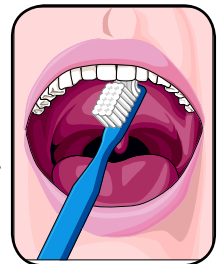
### Lorsque vous vous brossez les dents

- 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, vous risquez d'entraîner un écartement de vos gencives, qui risque à son tour d'exposer les racines de vos dents et d'entraîner une irritation.
- Brossez tous les côtés de vos dents, plusieurs fois. Il faut brosser toutes les surfaces de chaque dent : intérieure, extérieure, et 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.
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour — le matin et avant d'aller vous coucher.
- Ne vous brossez pas les dents trop vite. Pour faire un bon travail, il faut consacrer au moins 2 à 3 minutes au brossage.



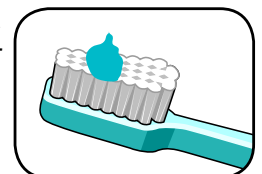
### De bons conseils

- 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 n'est capable de se brosser les dents de façon parfaite — 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 sections qui sont parfois manquées.
- 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 mouvement 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 votre hygiéniste dentaire pour le choix de votre brosse.



### Pour aider les enfants à se brosser les dents

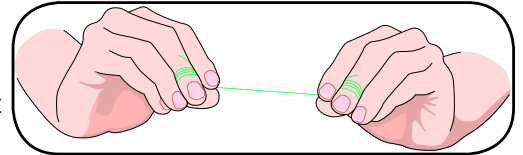
- Les enfants ont besoin d'aide pour se brosser les dents. Une fois qu'ils sont capables de lacer leurs souliers ou de colorier les dessins sans déborder des contours, ils sont généralement capables de se brosser les dents tout seuls. Mais tant que vous n'êtes pas certain que votre enfant le fait correctement à 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.
- Pour les enfants de moins de 3 ans, selon l'Association dentaire canadienne, il faut utiliser de l'eau pour brosser les dents de votre enfant, à moins qu'il existe 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 d'atteinte des enfants.

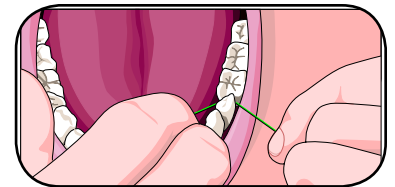
## Fil dentaire

- 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.
- Il existe de nombreux types différents de fil dentaire : avec ou sans cire, aromatisé ou nature, normal ou large. Quel que soit le type de fil dentaire que vous utilisez, les bienfaits seront les mêmes. Si vous trouvez que l'utilisation du fil dentaire est délicate ou difficile, essayez l'un des contenants pour fils dentaires que vous trouverez à la pharmacie ou dans les autres magasins qui vendent des brosses à dents et du fil dentaire.



## Lorsque vous utilisez le fil dentaire

- Utilisez un fil d'une longueur d'environ 45 cm (18 po). Enroulez la majeure partie du fil autour du doigt 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 et faites passer le fil doucement entre vos dents.
- Faites glisser le fil doucement d'avant en arrière pour le faire passer 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.



## De bons conseils

N'abandonnez pas si vous trouvez l'utilisation du fil dentaire difficile la première fois que vous essayez. 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. Ne vous inquiétez pas! Ceci s'arrêtera tout seul une fois que vos gencives se seront habituées à l'utilisation régulière du fil dentaire et seront en meilleur état.

## Pour 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. Mais tant que vous n'êtes pas certain que votre enfant le fait correctement à chaque fois, il faut continuer à le surveiller pendant qu'il le fait. 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 de 10 pouces environ et nouez les deux extrémités l'une à l'autre pour former un cercle.
- Assurez-vous que votre enfant tient le fil bien serré entre le pouce et l'index pour l'utiliser.

**Parlez-en à un hygiéniste dentaire ou à votre dentiste si vous avez la moindre question sur l'utilisation de la brosse à dents et du fil dentaire.**