

3 mois

Pour une efficacité maximale, changez de brosse à dents tous les 3 mois.

Des gestes quotidiens, pour des **dents saines**

LE BROSSAGE DES DENTS EST INDISPENSABLE POUR ÉLIMINER LA PLAQUE BACTÉRIENNE EN TOTALITÉ. EN EFFET, SI CELLE-CI N'EST PAS ÉLIMINÉE, ELLE FORME UN DÉPÔT PERMANENT QUI ENGENDRE LA PLAQUE DENTAIRE. CELLE-CI EST À L'ORIGINE DE LA PLUPART DES AFFECTIONS DES DENTS ET DES GENCVES.



Heureusement, il existe aujourd'hui sur le marché des brosses à dents et dentifrices adaptés pour prévenir ou soigner ces affections, et ce dès le plus jeune âge.

Nos pharmaciens répondent à toutes vos questions à ce sujet.

À quel âge faut-il commencer à se brosser les dents ?

Les enfants doivent être éduqués à une bonne hygiène bucco-dentaire dès leur plus jeune âge. Le brossage commencera dès la **percée de la première dent de lait** (entre 6 et 8 mois), **deux fois par jour**.

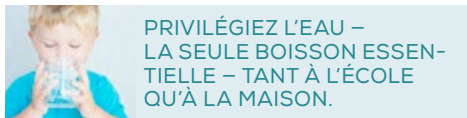
Nous vous conseillons d'utiliser une brosse à dents à poils doux et un dentifrice fluoré adapté à l'âge de l'enfant. Ces dentifrices contiennent une faible concentration de fluor qui renforcera l'émail des dents et préviendra les caries tout en limitant les risques d'avaler une quantité trop importante de fluor.

La **quantité de dentifrice** est très importante : la taille de l'ongle du petit doigt de l'enfant suffit !

La **première consultation chez le dentiste** aura lieu entre 3 et 4 ans. Par la suite, 2 visites par an permettront de vérifier la poussée dentaire et de surveiller l'apparition d'éventuelles caries.

Pour prévenir les caries ?

Évitez les **aliments acides** (sodas, jus de fruits, etc.) qui fragilisent l'émail dentaire ainsi que les **aliments sucrés** (bonbons, miel, sirop, etc.) qui favorisent la prolifération bactérienne. La carie est provoquée par l'action des bactéries de la plaque dentaire qui transforment les sucres en acides.



Quelles sont les précautions supplémentaires à prendre avec un appareil orthodontique ?

Les bagues et les fils retiennent davantage les débris alimentaires, ce qui conduit à une accumulation de la plaque dentaire. Utilisez des **produits spécifiques** : brosse à dents manuelle orthodontique ou tête orthodontique pour brosse à dents électrique (**Oral B® Orthodontic**), dentifrice et eau de rinçage buccale adaptés (**Vitis®**), comprimés révéla-

teurs de plaque, brossettes interdentaires, cire orthodontique (pour protéger les muqueuses buccales).

Quelle brosse à dents utiliser ?

Il est prouvé que les brosses à dents électriques, de par leurs mouvements de pulsations et de rotations, enlèvent mécaniquement **2 fois plus de plaque** que les brosses à dents manuelles.

Le brossage des dents se fera matin et soir pendant **2 minutes minimum** (30 secondes par quadrant de bouche). Commencez par broser les surfaces externes et internes des dents en inclinant la brosse à 45° et en passant bien sur les gencives. Brossez ensuite les surfaces de mastication des dents. Vous pouvez terminer par la surface de la langue pour rafraîchir votre haleine.

Une brosse à dents devrait être changée **tous les 3 mois** ou dès que les poils commencent à se courber. Afin d'atteindre tous les espaces interdentaires, il est recommandé d'utiliser le **fil dentaire** et les **brossettes interdentaires**.



Dentifrices ELMEX® Junior Professionnel, Junior classique et Enfant

Dentifrices ELMEX® Professional (4 références)

Brosses à dents électriques ORAL B®

À l'âge adulte, certains **problèmes** peuvent survenir.

Voici les produits que nous avons sélectionnés pour les prévenir ou les traiter :

TYPE DE PROBLÈME	DENTIFRICE	BROSSE À DENTS	EAU BUCCALE
<p>La plaque dentaire et les caries</p>	<p>Elmex® Protection Caries Professional</p> <p>En complément : Utiliser 1 fois/semaine Elmex® Medical Gel</p>	<p>Brosse à dents électrique : tête Oral B® Precision Clean ou CrossAction</p> <p>Brosse à dents manuelle : Elmex® protection caries medium</p>	<p>Elmex® eau dentaire anti caries</p> <p>Listerine® Dents et Gencives</p> <p>Listerine® Total Care</p>
<p>Le tartre : en se calcifiant, la plaque forme le tartre qui peut causer l'inflammation des gencives et le déchaussement des dents (parodontite).</p>	<p>Elgydium® anti-plaqué</p> <p>En complément : Le détartrage chez le dentiste</p>	<p>Brosse à dents électrique : tête Oral B® Floss Action</p> <p>Brosse à dents manuelle : Oral B® Pro-Expert Cross Action Professional</p>	<p>Listerine® Tartre Contrôle Actif</p> <p>Listerine® Total Care</p>
<p>La gingivite simple La muqueuse gingivale saigne au moindre traumatisme (ex. brossage des dents). Souvent indolore, elle disparaît avec la cause (tartre, prothèse dentaire mal adaptée, grossesse, etc.)</p>	<p>Dentifrice Meridol®</p> <p>Dentifrice Hextril®</p> <p>En complément : Gel apaisant Gengigel®</p>	<p>Brosse à dents électrique : tête Oral B® Sensitive</p> <p>Brosse à dents manuelle souple ou extra souple : Meridol®</p>	<p>Meridol®</p> <p>Perio-Aid®</p>
<p>L'hypersensibilité dentaire Une douleur brève et aiguë apparaît en mangeant ou buvant des aliments chauds, froids, sucrés ou acides ou au contact d'objets (brosse à dents, couverts, etc.).</p>	<p>Elmex® Sensitive Professional</p> <p>En complément : s'utilise également directement sur la zone douloureuse pour un soulagement immédiat</p>	<p>Brosse à dents électrique : tête Oral B® Sensitive</p> <p>Brosse à dents manuelle souple ou extra souple : Elmex® Sensitive Professional Extra Soft</p>	<p>Elmex® eau dentaire Sensitive Professional</p> <p>Listerine® Professional Sensitivity Therapy</p>
<p>La mauvaise haleine ou halitose L'origine est principalement un réservoir bactérien (présent sur le dos de la langue, dans la salive et les poches parodontales) qui produit des dérivés volatils soufrés.</p>	<p>Meridol® Haleine sûre</p> <p>En complément : Spray Alibi® Pastilles Alibi® ou CB12®</p>	<p>Brosse à dents électrique : tête Oral B® Precision Clean</p> <p>Brosse à dents manuelle Oral B®</p> <p>Gratte-langue Gum®</p>	<p>CB12®</p> <p>Meridol® haleine sûre</p>



Ce qu'il faut retenir

En temps normal, une visite par an chez le dentiste suffit pour vérifier l'état de chaque dent et éliminer le tartre. En cas d'apparition d'autres symptômes, demandez conseil à votre pharmacien ou prenez rendez-vous chez votre dentiste.