

- ▶ **Cabinet dentaire du Dr. COHERE MARTIN**  
CHIRURGIEN-DENTISTE À MARTINVAST (À 5 KM DE CHERBOURG)
- 📍 87, bis route de l'oraille 50690 MARTINVAST
- ☎ Tel. : +33 2 33 53 37 43
- 🌐 [dr-stephanie-cohere-martin.chirurgiens-dentistes.fr](http://dr-stephanie-cohere-martin.chirurgiens-dentistes.fr)

# Brossettes et fil dentaire : des instruments à mettre entre toutes les dents

**Le brossage seul n'élimine que 50% de la plaque dentaire. Il est donc nécessaire de compléter son action par des brossettes ou du fil dentaire.**

- ▶ **Les espaces situés entre les dents**, appelés également zones interdentaires, sont inaccessibles aux poils de la brosse à dents. Par conséquent, c'est là que commencent à se développer la plupart des caries et des problèmes de gencives.
- ▶ **Pour éviter ces ennuis, nettoyer ces zones difficiles d'accès** et maintenir une hygiène bucco-dentaire optimale, le brossage interdентаire est vivement conseillé. Il permet d'éliminer 24% de plaque dentaire supplémentaire.
- ▶ **En cas de problèmes de gencives**, de parodontite, de port d'appareil orthodontique ou de prothèse, ce brossage vous sera aussi recommandé.



## DEUX MOYENS SIMPLES

▶ La brosse interdентаire : sorte de petit goupillon, elle permet un nettoyage aisé des espaces larges, notamment chez les patients qui présentent un déchaussement des dents. De légers saignements peuvent être observés lors des premières utilisations de brossettes, mais ils doivent ensuite disparaître. Rincez la brosse sous l'eau après utilisation et jetez-la dès usure (15 à 20 jours après la première utilisation).

▶ Le fil dentaire : il est recommandé chez les personnes qui présentent un espace très fin entre leurs dents. Il est à utiliser avec précaution pour ne pas blesser la gencive. La brosse et le fil dentaire s'utilisent après le brossage des dents. Outil complémentaire, le colorant de plaque dentaire permet de bien la repérer pour contrôler qu'elle a effectivement été éliminée.

### À SAVOIR

Choisissez la brosse en fonction de la taille de votre espace interdентаire. Votre chirurgien-dentiste vous conseillera.

N'essayez pas de passer une brosse si l'espace interdентаire est trop étroit. Prenez alors une brosse plus petite ou utilisez du fil dentaire.

N'hésitez pas à demander une démonstration au cabinet afin d'utiliser au mieux ces instruments.