



# CONSEILS POUR LE BROSSAGE DE DENTS

## À retenir :

- La qualité du brossage influe indirectement sur la santé des gencives et le pronostic du traitement des gencives.
- Le brossage à réaliser pour protéger les gencives du déchaussement est différent de celui qu'on fait pour prévenir des caries.
- Le brossage doit être personnalisé: chaque patient a des besoins spécifiques, et il n'existe pas de technique universelle, c'est pourquoi les conseils d'un professionnel sont indispensables.

Le brossage des dents est très important pour la santé des gencives. La nécessité de le réaliser au minimum deux fois par jour et de façon adaptée ne fait pas débat: les preuves scientifiques de l'efficacité d'un bon brossage pour garder des gencives saines sont aujourd'hui très nombreuses.

Toutes les sociétés scientifiques recommandent le brossage le plus méticuleux qui soit, et éditent des conseils de brossage (voir en annexe les liens pour les sociétés scientifiques françaises et européennes de parodontie). Inversement, l'absence de brossage, ou même l'absence de brossage adapté aboutit toujours à des gencives inflammatoires, c'est ce qu'on appelle la gingivite expérimentale: tout patient qui arrêterait de se brosser les dents pendant quelques jours ou quelques semaines aura inmanquablement des gencives inflammatoires, c'est-à-dire gonflées, rouges et qui saignent.

Toutefois, le brossage traditionnel que tout un chacun a appris dans son enfance est un brossage qui vise à prévenir les caries, et le brossage qui protège des problèmes de gencive est sensiblement différent. De plus, chaque patient aura des besoins spécifiques: la qualité de la plaque dentaire et la nature des gencives sont des critères propres à chaque patient, qui influent directement sur la technique de brossage. Les conseils proposés ici restent nécessairement généraux, et ne se substituent donc pas aux conseils du parodontiste, qui peut adapter la technique aux besoins de chacun.



Enfin, le brossage est de la responsabilité du patient, et sa coopération est donc essentielle: elle influera directement sur le résultat du traitement et sur la stabilité des gencives à long terme. Le traitement parodontal est donc un travail d'équipe, équipe qui réunit le patient et son parodontiste. Cette coopération est souvent plus facile si le patient comprend pourquoi et comment il faut se brosser les dents : nous allons donc tenter d'expliquer ici les raisons de cette nécessité quotidienne, aujourd'hui encore incontournable.

## QU'EST CE QUE LA PLAQUE DENTAIRE ?

La plaque dentaire est un dépôt blanchâtre qui se forme sur les dents. Elle est constituée de bactéries, et non de débris alimentaires. Elles se forme très rapidement sur les dents et elle devient plus dure et plus agressive avec le temps. Il faut donc l'enlever très régulièrement. Le brossage parodontal a pour cible principale la plaque dentaire, car elle est la principale responsable des maladies parodontales, gingivite et parodontite, aussi appelées déchaussement des dents.

Cette plaque dentaire est composée de bactéries, vivant normalement dans la cavité buccale. La flore bactérienne buccale est naturellement composée d'environ 700 espèces bactériennes. On vit harmonieusement avec la plupart d'entre elles, elles nous sont même utiles. Mais parmi ces 700 espèces, quelques types de bactéries, peuvent attaquer les gencives. Ces espèces sont environ une dizaine, et sont en général héritées d'un de deux parents. Ce qui fait des maladies parodontales des maladies parfois héréditaires. Ces bactéries se développent plus facilement dans la plaque dentaire, leur nombre et leur agressivité augmente avec la maturation de cette plaque dentaire, ou biofilm.

Le brossage parodontal est donc une désorganisation mécanique du biofilm. Il n'existe aujourd'hui aucun produit antiseptique ou médicament qui permette d'inhiber la croissance du biofilm, voilà pourquoi le nettoyage mécanique est l'élément le plus important du brossage parodontal.



Le brossage traditionnel est réalisé pour prévenir les caries. Son but principal est d'éliminer les débris alimentaires qui provoquent des caries. Il est donc réalisé après chaque repas. Son second but est d'apporter du dentifrice fluoré, pour prévenir les caries. En revanche, la plaque dentaire croît indépendamment de l'alimentation. Le tartre dans la bouche n'est pas comme celui qu'on trouve dans les canalisations, causé par l'eau calcaire de Paris. Un patient qui ne se nourrit pas par la bouche, nourri par sonde à l'hôpital par exemple, aura quand même de la plaque dentaire qui se développe sur les dents. Ainsi, les patients qui ne prennent pas de petit déjeuner doivent quand même se brosser les dents le matin. En effet, le biofilm se développe plus la nuit parce que les lavages naturels assurés par la mastication, la langue et les lèvres ne sont plus assurés la nuit.

Les deux brossages les plus importants sont donc ceux du matin et du soir, ils doivent être particulièrement méticuleux pour bien brosser chaque face de chaque dent. Le brossage du midi peut rester dévolu à l'élimination des débris alimentaires du déjeuner, accompagné de dentifrice fluoré.

## MATERIEL ET TECHNIQUE DE BROSSAGE PARODONTAL

La brosse à dents manuelle doit toujours être souple. Les brosses à dents dures sont à proscrire, à défaut de quoi le brossage traumatique peut abîmer les gencives et même les dents. La technique de brossage consiste à appliquer la brosse à dents sur le sillon qui sépare la dent de la gencive : la brosse à dents est au contact de la gencive et les poils sont à 45° vers la gencive. Il faut ensuite réaliser des mouvements de rotation vers la dent.

Le brossage a toujours lieu de la gencive vers la dent, et jamais en long ou horizontalement. Ainsi, les poils de la brosse à dents s'insèrent entre les dents et nettoient toutes les anfractuosités à proximité de la gencive. On appelle ce brossage la technique du rouleau.