

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTRE ENSEIGNEMENT SUPERIEUR RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE FERHAT ABBAS DE SETIF
FACULTE DE MEDECINE DEPARTEMENT DE MEDECINE DENTAIRE

MODULE HYGIENNE ET PREVENTION

2eme ANNEE

ANNÉE UNIVERSITAIRE 2019/2020.

TITRE :

**Techniques et matériels de nettoyage de la
cavité buccale**

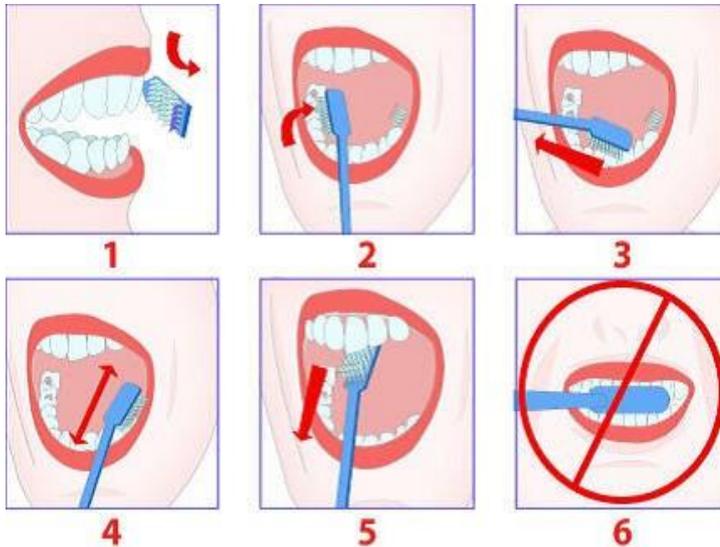
Pr BOUAOUD Souad,

Le 20/05/2020

Techniques et matériels de nettoyage de la cavité buccale

Les principaux outils d'entretien de la bouche

La brosse à dents



Objectif : Eliminer la plaque dentaire entre les dents et les bactéries qui la colonisent.

Durée : Environ 2 à 3 minutes

Fréquence : Au moins 2 fois par jour, idéalement après les repas

Matériel : Brosse à dents à poils souples, renouvelée tous les 3 mois

Technique : Poils de la brosse à 45°, de haut en bas, d'arrière en avant, de manière circulaire. à adapter avec le chirurgien-dentiste en fonction des cas particulier. Le choix du dentifrice dépendra de l'état des dents.

- mâchoire du haut, nettoyage des faces occlusales (la face qui mastique) : la brosse est posée au niveau des dernières molaires droites et se déplace vers les dernières molaires gauches en effectuant des mouvements de va-et-vient d'avant en arrière (amplitude équivalente à deux dents, effectuer le mouvement trois ou quatre fois par groupe de deux dents) ;
- mâchoire du haut, nettoyage des faces latérales : côté joue, la brosse est posée sur la gencive avec une orientation de 45 degrés (pour ne pas blesser la gencive), le poignet tourne pour effectuer un mouvement de rouleau vers le bas. Le geste est recommencé trois ou quatre fois. On se dirige toujours de la gencive vers la dent (du « rouge vers le blanc ») pour chasser le dépôt de plaque dentaire qui se forme au collet de la dent et entre les dents (le mouvement inverse ramènerait ce dépôt). Puis, on passe aux dents suivantes pour finir du côté opposé. Arrivé au côté opposé, la brosse passe vers le palais et on effectue la même gestuelle en terminant à son point de départ. Le nettoyage des faces palatines ou linguales des incisives se fait dent par dent, en tenant sa brosse verticalement (la courbure de l'arcade ne permet pas un geste efficace, brosse horizontale) ;
- même opération pour la mâchoire du bas

Le dentifrice



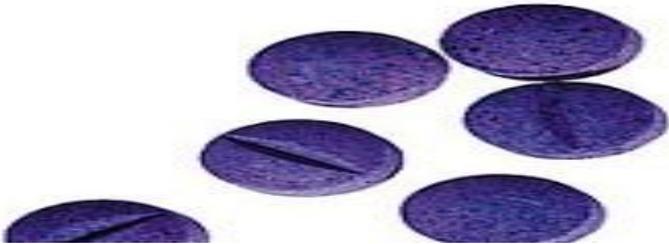
Objectif : Eliminer la plaque dentaire entre les dents et les bactéries qui la colonisent.

Fréquence : A chaque brossage

Matériel : Brosse à dents à poils souples, renouvelée tous les 3 mois et un dentifrice

Technique : A utiliser avec une brosse à dents adaptée à votre cas particulier.

Le révélateur de plaque dentaire



Il est conseillé d'utiliser un révélateur de plaque pour contrôler que les dents ne présentent pas de plaque dentaire. Pour ce faire, il suffit de l'appliquer sur les dents et la plaque dentaire se coloriera (vert, bleu, rouge...). Après ce test, il suffira d'un brossage pour faire disparaître la couleur.

Il existe différents révélateurs :

- En solution liquide
- En comprimés

Objectif : Vérifier que nous avons une bonne technique de brossage

Matériel : Révélateur de plaque

Technique : Après un brossage soigneux, appliquer le révélateur sur les dents pour vérifier s'il reste des zones mal brossées, si c'est le cas, le révélateur coloriera ces zones. Il suffit ensuite d'effectuer un nouveau brossage pour permettre d'éliminer la coloration et du même coup la plaque dentaire.

Le fil dentaire



Objectif : Eliminer la plaque dentaire entre les dents.

Matériel : Fil dentaire siliconé et spécifique

Technique : Fil tendu, enroulé entre les doigts, en partant de la gencive en frottant le fil une fois sur chaque face entre les dents

La brosette inter-dentaire



Objectif : Eliminer la plaque dentaire entre les dents et les tassements alimentaires au niveau des espaces inter-dentaires larges.

Matériel : Brossettes spécifiques

Technique : Faire passer la brosette perpendiculairement entre les dents en faisant des mouvements de va-et-vient en douceur.

Le bâtonnet inter-dentaire



Objectif : Eliminer la plaque dentaire aux endroits inaccessibles au brossage. Stimuler la gencive pour éviter les déchaussements.

Matériel : Bâtonnets inter-dentaires spécifiques

Technique : Mouvements avant/arrière, base du triangle vers la gencive

La brosse à dents électrique ou à piles



Il est recommandé de consulter un chirurgien-dentiste avant d'acheter une brosse à dents électrique ou à piles car elle est parfois déconseillée dans certains cas.

Une brosse électrique ou à piles permet d'uniformiser la force des mouvements même dans les recoins plus difficilement atteignables avec une brosse manuelle. L'utilisation biquotidienne d'une brosse à dents électrique ou à piles favorise une diminution des saignements gingivaux et une réduction de la plaque dentaire.

Objectif : Eliminer la plaque dentaire entre les dents et les bactéries qui la colonisent.

Durée : Environ 2 à 3 minutes

Fréquence : Au moins 2 fois par jour, idéalement après les repas

Matériel : Brosse à dents électrique (embout à changer tous les 3 mois)

L'hydropulseur



Il est conseillé d'utiliser un hydropulseur en complément du brossage biquotidien. L'utilisation d'un hydropulseur favorise la réduction de la plaque.

Objectif : Eliminer la plaque dentaire entre les dents et les bactéries qui la colonisent. Il masse également les gencives et les renforce en activant la circulation sanguine.

Durée : Environ 2 à 3 minutes

Fréquence : Au moins 1 fois par jour, idéalement après les repas et avant le coucher

Matériel : Hydropulseur à piles ou électrique

Le gratte-langue



En cas de mauvaise haleine, il est conseillé d'utiliser un gratte langue pour éliminer les bactéries qui se déposent sur la langue (nous avons plus de bactéries le matin car nous salivons moins la nuit). De plus, il existe un gel de nettoyage qu'on peut utiliser en complément du gratte-langue.

Objectif : Eliminer les bactéries et les restes de nourriture.

Matériel : Gratte-langue

Technique : Gratter doucement en faisant des mouvements de l'arrière vers l'avant

L'anneau de dentition



L'anneau de dentition permet d'améliorer la circulation sanguine de la gencive en stimulant les tissus et en accélérant aussi l'éruption des premières dents.

En raison de la percée des dents, beaucoup d'enfants ont des gencives douloureuses ce qui les rend irritables. Pour soulager l'enfant, il est conseillé d'utiliser un anneau de dentition.

Il existe différents anneaux de dentition :

- L'anneau de dentition classique
- L'anneau de dentition à réfrigérer
- L'anneau de dentition munie d'une petite brosse

Objectif : Soulager votre enfant et lui apprendre le brossage de manière ludique.

Matériel : Anneau de dentition

Le sablier



L'utilisation d'un sablier permettra à votre enfant de bien respecter le temps nécessaire à un bon brossage. C'est aussi une manière ludique d'apprendre les bonnes règles d'hygiène bucco-dentaire dès le plus jeune âge.

Objectif : Contrôler le temps de brossage nécessaire de manière ludique.

Durée : Environ 2 à 3 minutes

Fréquence : Au moins 2 fois par jour, idéalement après les repas

Matériel : Sablier

Le protège-dents



Il est conseillé que les adultes et enfants pratiquant un sport avec contact physique se munissent d'un protège-dents.

Dans le cas contraire, des risques encourus sont les suivants :

- Coupure et lacérations des lèvres et des joues,
- Fracture de la mandibule,
- Dents fracturées.

Objectif : Eviter tous risques de coupures, de fractures et dents cassées

Durée : Le temps nécessaire à son sport

Fréquence : A chaque fois qu'il pratique son sport

Matériel : Protège-dents

La gomme à mâcher (chewing-gum)



Il est conseillé de consommer une gomme à mâcher sans sucre et fluorée en complément des brossages journaliers et/ou en remplacement du brossage du midi.

Les gommages à mâcher sans sucre contiennent du Xylitol et permettent donc de diminuer :

- La déminéralisation de l'émail
- L'apparition des caries
- L'apparition de la plaque dentaire
- La sensation de bouche sèche
- La mauvaise haleine

Objectif : Eliminer la plaque dentaire et les bactéries entre les dents, diminuer la sensation de bouche sèche et la mauvaise haleine.

Fréquence : En complément des brossages ou en remplacement

Matériel : Gomme à mâcher sans sucre et fluorée (chewing-gum)

Le spray buccal



La consommation de tabac, de café, de thé, de vin ainsi que certains problèmes bucco-dentaires favorisent la mauvaise haleine.

C'est pourquoi, il est conseillé d'utiliser régulièrement voire plusieurs fois dans la journée, un spray buccal qui permettra de l'éliminer.

Objectif : Eliminer les bactéries responsables de la mauvaise haleine et rafraîchir.

Fréquence : Plusieurs fois par jour si nécessaire

Matériel : Spray buccal

Technique : Vaporisation dans la bouche

La solution pour bain de bouche



L'utilisation régulière des solutions pour bain de bouche permet de lutter contre les inflammations de la gencive, la plaque, les bactéries et la mauvaise haleine.

Il est conseillé d'utiliser ces solutions en complément du brossage quotidien, du fil dentaire, des bossettes inter-dentaires, des bâtonnets inter-dentaires et du gratte-langue.

Objectif : Eliminer la plaque dentaire entre les dents et les bactéries qui la colonisent.

Fréquence : Variable selon les cas... à définir avec votre chirurgien-dentiste

Matériel : Solution bain de bouche avec alcool ou sans alcool

Technique En gargarisme

L'entretien de la prothèse dentaire amovible



Après chaque repas, il est nécessaire de retirer l'appareil et de le nettoyer :

- Le brosser avec une brosse spécifique.
- Le laisser tremper, chaque soir, dans une solution nettoyante.
- Bien rincer la prothèse à l'eau tiède après.

- Le tremper dans un bain de bouche à la chlorhexidine pendant 30 minutes, une à deux fois par semaine.
- Masser vos gencives avec une brosse à dents souple tous les jours.

Ne pas oublier de mettre de la crème adhésive sur la prothèse avant sa remise dans la bouche en la maintenant fermement en place pendant quelques secondes.

Objectif : Entretien de votre appareil dentaire et conservation d'une bonne hygiène bucco-dentaire.

Fréquence : Tous les soirs

Matériel : – Brosse spécifique pour l'appareil dentaire
 – Brosse à dents souple pour les gencives

Autres méthodes

Les moyens traditionnels en hygiène bucco-dentaire les plus utilisés dans notre pays sont issus de 2 plantes végétales de familles différentes :

- Le SIWAK écorce de noyer (famille des inglandacés)
- Le SIWAK bâtonnet d'ARAK (famille des salvadoracé)

Le SIWAK écorce de noyer

L'action mécanique du siwak se fait par frottement des faces vestibulaires des dents et de la gencive et qui permet l'élimination des débris mous, de la plaque et une kératation de la gencive

L'éclat de la blancheur des dents repose sur la coloration rouge brun des gencives

Il est déconseillé d'utiliser le siwak fraîchement extrait de l'arbre car il y a risque de brûlures de la muqueuse buccale qui peuvent donner des ulcérations.

Le SIWAK bâtonnet d'ARAK

Il est vendu sous forme d'un bâtonnet dur et rigide de 10-15 cm de longueur .C'est une tige végétale fibreuse. Cette touffe de fibre renferme essentiellement des huiles volatiles ,des sels minéraux ,des acides baltiques du tanin ,des fibres cellulosiques .

Il est conseillé d'éliminer après chaque séance la touffe de fibres du bâtonnet d'ARAK une fois utilisée.

L'hygiène traditionnelle ne peut en aucun cas remplacer un brossage dentaire correct , néanmoins l'utilisation du siwak est déjà installé ne doit pas être bannie à condition que les règles d'hygiène soient respectées

