

# Mon brossage avec des brackets

## Brossage

En commençant un traitement orthodontique, ta brosse à dents devient ta meilleure amie.

Choisis une brosse à dents à **poils souples** (soft) avec une **petite tête**. Un bon brossage devrait être **effectué matin, midi et soir** et devrait **durer 5 minutes**.



Pour ne rien oublier, toujours le même ordre :

- 1 : En haut à droite
- 2 : En haut à gauche
- 3 : En bas à gauche
- 4 : En bas à droite



**Au-dessus et en dessous des brackets:**

- 10 petits cercles en exerçant de la pression sur les dents



**En dessous de l'arc:**

- 10 petits mouvements de zig-zag



**Surfaces masticatoires**



**Du côté du palais ou de la langue**

### Passage de la brosse interdentaire

La brosse interdentaire complète le travail de la brosse à dents; elle permet de nettoyer là où la brosse à dents n'arrive pas aller facilement.

Choisis une brosse de **3mm de diamètre**.

Passes la brosse **au minimum une fois par jour**, généralement le soir car tu as plus de temps. Aies toujours une brosse avec toi : ça peut toujours dépanner après un repas à l'extérieur si tu n'as pas de brosse à dents.



- Fais environ **5 petits mouvements de bas en haut** en t'appuyant sur chaque bracket d'un côté de l'espace, puis de l'autre
- Une fois terminé, sors la brosse de l'espace, rince-la sous l'eau, et recommence dans l'espace suivant

### Qu'arrive-t-il avec un brossage négligé ou insuffisant?

Tout aliment laisse des traces sur son passage. La bouche contient plein de bactéries qui se nourrissent des aliments laissés pour former la **plaque dentaire**.

La plaque dentaire colle partout en bouche, et surtout sur toutes les surfaces non lisses, comme un bracket orthodontique, un crochet ou un fil d'un appareillage orthodontique.

Plus il y a de plaque dentaire, plus il y a de bactéries, et ainsi de suite. Le problème, c'est que les bactéries produisent des déchets qui sont acides; ces déchets attaquent la surface des dents et irritent la gencive:

- la surface des dents devient ramollie et blanchâtre, c'est ce qu'on appelle des "**décalcifications**"; en fait, c'est le **début d'une carie**. Une fois l'appareillage orthodontique enlevé, ces colorations blanchâtres restent de façon permanente
- la gencive devient grosse, rougeâtre et commence à saigner, c'est le **début d'une gingivite**. Si une gencive saigne au brossage, c'est qu'elle n'a pas été bien brossée; lors des premiers signes d'une gingivite, la situation peut être récupérée en insistant de façon plus importante avec le brossage

En conclusion, il est **très important** de soigneusement et régulièrement brosser ses dents pendant toute la durée de son traitement orthodontique: ne laisse aucune chance aux bactéries !

