# La formule du meilleur brossage de dents

Compte Test - 2014-08-18 18:16:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude publiée dans le British Dental Journal par des chercheurs de l'University College London (UCL) au Royaume-Uni, ont analysé pour les conseils donnés par les associations de dentistes, les fabricants de dentifrice et les textes professionnels dans 10 pays. Parmi les 6 méthodes recensées, les désaccords concernent principalement le temps de brossage, qui varie de 2 à plus de 3 minutes, la fréquence, de 2 à 3 brossages quotidiens, et les conseils pratiques tels que l'angle entre la brosse à dent et la gencive (à 45 degrés, parallèle à la dent) ou encore les mouvements, horizontaux, verticaux, circulaires.

«La technique la plus couramment utilisée consiste à se brosser les dents doucement d'arrière en avant avec de petits mouvements circulaires, l'objectif étant d'enlever tous les morceaux de nourriture et d'éliminer la plaque dentaire et les bactéries», constatent John Wainwright et ses collaborateurs. Cependant «rien ne permet de montrer que c'est plus efficace qu'un simple mouvement horizontal», ajoute le Pr Aubrey Sheiham, co-auteur de l'étude. D'autre part, pour éviter de se brosser les dents trop fort, les auteurs conseillent de «tenir la brosse à dent comme un stylo ».

C'est aussi ce que préconise l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) dans ses fiches pratiques pour les adultes et les enfants dès l'âge de 9 ou 10 ans. L'UFSBD ajoute qu'il «faut incliner la brosse à 45° par rapport à la gencive, et n'omettre aucune dent».

L'hygiène bucco-dentaire commence dès l'apparition des premières dents. Pour réaliser le brossage des tous petits, les parents se placent derrière eux et les tiennent dans leur bras. A partir de 4 ans, l'enfant, sous le contrôle de ses parents, réalise lui-même le brossage et apprend à brosser les dents du haut et du bas, séparément, sans en oublier aucune. Pour toute la population, les recommandations de l'UFSBD sont simples: deux brossages par jour pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré (à adapter à l'âge). Pour lutter contre les attaques acides des boissons ou des aliments, il est préconisé de se rincer la bouche avec un verre d'eau ou de mâcher un chewing gum sans sucre pendant 20 minutes. Une alimentation équilibrée et saine ainsi qu'une visite chez le dentiste une fois par an complètent ces conseils.