TANGER BAY
DENTAL CENTER

Conseils après détartrage

Tanger Bay Dental Center

Hygiène bucco-dentaire

Félicitations !

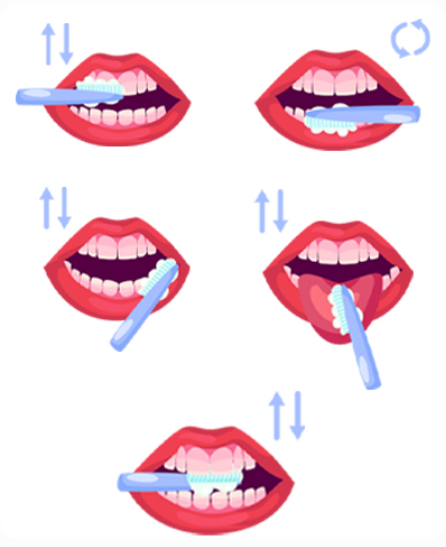
Vous venez de faire un geste important pour votre santé bucco-dentaire. Pour maintenir les bienfaits du détartrage et prévenir les problèmes gingivaux, il est essentiel de suivre les recommandations suivantes.

1 Comment bien utiliser la brosse à dents ?

1. Placez la brosse le long de la gencive en formant un angle de **45°**.
2. Brossez doucement avec un mouvement **rotatif**, de la gencive vers la dent.
3. Pour les **molaires**, effectuez des mouvements horizontaux.
4. Pour les **incisives**, utilisez l'extrémité de la brosse avec de petits va-et-vient.

2× par jour

2 min à chaque brossage



Position de la brosse à 45° selon la zone : molaires, incisives et rebord gingival.

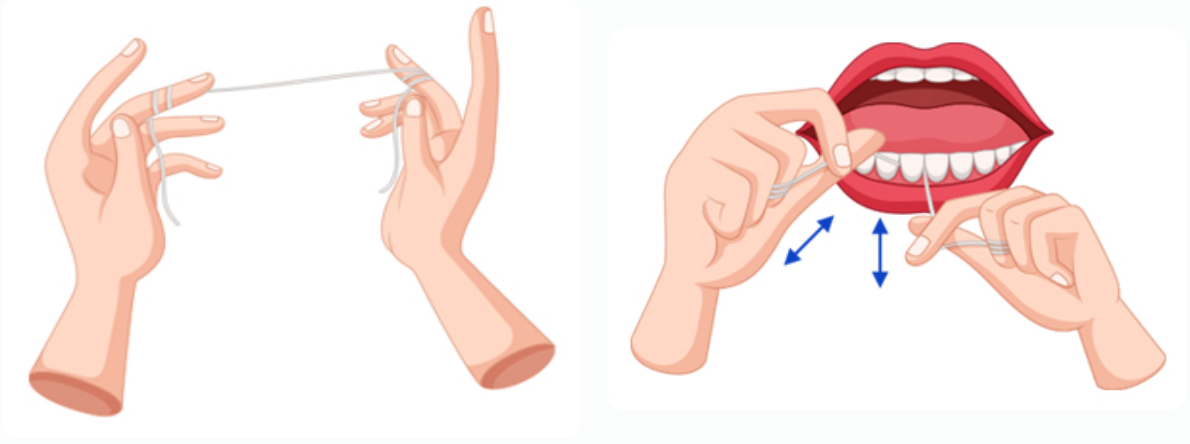
2 Nettoyer les espaces interdentaires

Les espaces entre les dents favorisent l'accumulation du **biofilm** (plaque bactérienne), responsable des caries, de la gingivite, de la parodontite et parfois de la mauvaise haleine. Il est essentiel de nettoyer ces zones chaque jour.

1× par jour, chaque soir

Avec le fil dentaire — s'il n'y a pas d'espace entre les dents

1. Coupez environ **40 à 50 cm** de fil dentaire.
2. Enroulez-le autour des majeurs et laissez **2 à 3 cm** libres au centre.
3. Insérez délicatement le fil entre les dents par un léger va-et-vient.
4. Au niveau de la gencive, plaquez le fil contre la dent et faites-le glisser doucement sous le rebord.
5. Répétez pour chaque dent en utilisant une portion de fil propre.



Tenez le fil tendu, puis plaquez-le en « C » contre la dent et glissez sous le rebord gingival.

Avec les brossettes interdentaires — s'il y a assez d'espace

1. Introduisez la brossette délicatement : seuls les **poils** touchent les dents, pas la tige.
2. Effectuez un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, **sans tourner** la brossette.



La brossette interdentaire, adaptée à la taille de l’espace entre les dents.

Choisissez le bon diamètre

Si la tige se plie ou frotte contre la gencive, choisissez un diamètre plus adapté. Demandez conseil à votre dentiste.

3 L’hydropulseur (jet dentaire)

L’hydropulseur, ou jet dentaire, projette un fin jet d’eau sous pression pour nettoyer entre les dents et le long de la gencive. **Il peut remplacer le fil dentaire et les brossettes interdentaires**, tout en étant plus simple à utiliser et plus doux pour les gencives.

1× par jour, chaque soir

1. Remplissez le réservoir d’**eau tiède**.
2. Penchez-vous au-dessus du lavabo et placez l’embout à l’entrée de chaque espace, le long de la gencive.
3. Suivez la ligne des gencives en marquant une courte pause entre chaque dent.
4. Commencez par la **pression la plus basse**, puis augmentez progressivement selon votre confort.



L’hydropulseur nettoie entre les dents et sous la gencive grâce à un jet d’eau.

Remplace le fil et les brossettes
Particulièrement utile en présence de bridges, d’implants ou d’un appareil orthodontique, et pour les espaces difficiles d’accès.

4 Compléter par un bain de bouche

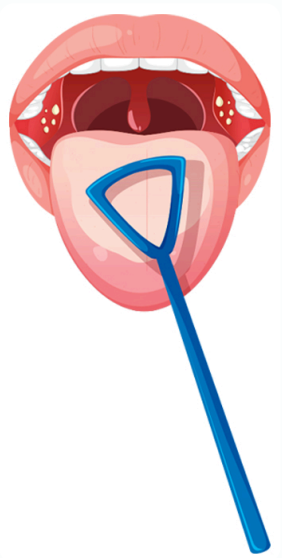
1. Utilisez **15 ml** de bain de bouche.
2. Rincez pendant **30 secondes**, après le brossage.

2× matin & soir | **15 ml** par prise | **30 s** de rinçage

Pour une meilleure efficacité
Ne vous rincez pas à l’eau et évitez de manger ou de boire juste après. Le produit agit ainsi plus longtemps, notamment dans les zones difficiles d’accès.

5 Conseils d’utilisation du gratte-langue

1. Nettoyez la partie centrale de la langue avec la face adaptée.
2. Tenez-le correctement, partie active orientée vers le bas.
3. Tirez la langue vers l’extérieur et placez le gratte-langue le plus loin possible.
4. Raclez doucement **du fond vers l’avant** de la bouche.
5. Rincez l’outil après chaque passage.
6. Nettoyez aussi les côtés de la langue avec la face lisse.
7. Terminez en rinçant abondamment la bouche à l’eau.



Raclez du fond de la langue vers l’avant, l’outil bien positionné.

6 Sensibilité & signes d’alerte

Une légère sensibilité au chaud ou au froid et des gencives un peu sensibles sont **normales** durant les 1 à 3 jours qui suivent le détartrage.

Votre niveau de gêne

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1–3 4–6 7–10

Gêne légère (1 à 3) : normale, elle s’estompe d’elle-même. **Gêne modérée à forte (4 à 10)** ou qui dure plus de 3 jours : contactez le cabinet.

Contactez le cabinet sans attendre si :
saignement qui ne s’arrête pas, douleur qui augmente, gonflement ou fièvre.

Un contrôle tous les 3 à 6 mois

Pour maintenir des gencives saines, un nettoyage professionnel couplé à un examen de contrôle est recommandé tous les 3 à 6 mois. Si vous n’avez pas encore planifié votre visite de suivi, nous vous invitons à prendre rendez-vous dès maintenant.

ÉTABLIE PAR

Tanger Bay Dental Center — Dr Haitham Boutaib

+212 6 60 02 22 63 Tanger, Maroc tangerbay.ma

Fiche remise à titre informatif — ne remplace pas l’avis de votre praticien.