



Le fil dentaire sans peine

Nettoyer les espaces entre les dents est primordial pour une bonne hygiène dentaire.

Par **Hélène Bour** Illustrations **Mikael Mouné**

Les débris alimentaires qui s'accumulent dans les espaces entre les dents participent à la formation de la plaque dentaire. Celle-ci va devenir du tartre, entraînant des maladies des gencives (gingivite, parodontite) et, à terme, le déchaussement des dents. Pour un nettoyage dentaire optimal, il est donc recommandé non seulement de se brosser les dents, mais aussi de nettoyer ces espaces interdentaires où la brosse à dents ne passe pas. Pour cela, il existe deux options, qui peuvent se combiner : le fil dentaire, qui a l'avantage de se glisser dans les espaces aussi bien larges que serrés, et les brossettes (voir encadré). L'emploi du fil dentaire n'étant pas évident, connaître les bons gestes est crucial.

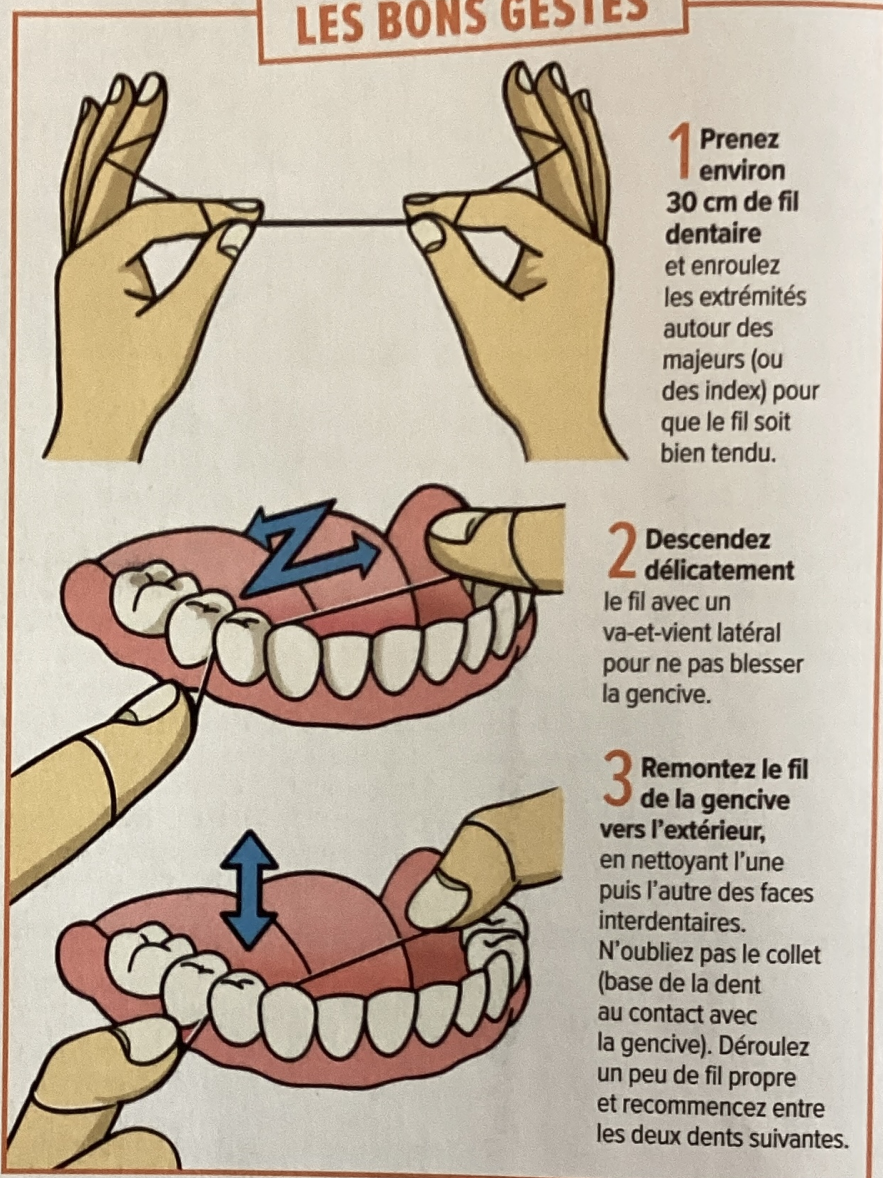
Quid des jets dentaires ou hydropulseurs ?

Scientifiquement, l'usage d'un hydro-pulseur, qui envoie soit un jet d'eau à forte pression, soit un mélange air-eau, est moins efficace que l'usage du fil dentaire. Cependant, dans la pratique, les dentistes constatent certains avantages : un moindre risque de mésusage, l'hydro-pulseur étant d'un maniement plus aisé, et une meilleure observance car il est plus facile à intégrer dans la routine d'hygiène bucco-dentaire. Reste un frein : son coût. Il faut

compter entre 30 et 150 € selon les modèles et leurs options.

Expert consulté : Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste, vice-président et porte-parole national de l'UFSBD.

LES BONS GESTES



1 Prenez environ 30 cm de fil dentaire et enroulez les extrémités autour des majeurs (ou des index) pour que le fil soit bien tendu.

2 Descendez délicatement le fil avec un va-et-vient latéral pour ne pas blesser la gencive.

3 Remontez le fil de la gencive vers l'extérieur, en nettoyant l'une puis l'autre des faces interdentaires. N'oubliez pas le collet (base de la dent au contact avec la gencive). Déroulez un peu de fil propre et recommencez entre les deux dents suivantes.

Pour les brossettes, la règle des 3F

Les personnes qui préfèrent l'usage des brossettes doivent retenir la règle des 3F : ne pas forcer, ne pas flotter entre les dents, mais frotter. Leur diamètre doit donc être adapté à la taille de l'espace. Elles étaient jadis réservées aux espaces interdentaires larges, mais il existe désormais des brossettes « extra-fines » pour les espaces très serrés. Autre avantage : elles sont réutilisables, contrairement au fil dentaire dont chaque brin doit être jeté après chaque utilisation.

