

Dans le cadre de la prévention et du traitement de pathologies dentaires comme les caries, les collets dentaires dénudés et les inflammations gingivales, une hygiène bucco-dentaire rigoureuse avec des produits adaptés est nécessaire.

Le contrôle de plaque indispensable pour une bonne santé bucco-dentaire

Le point de vue des experts :

Dr Michel Blique (Prévention),
Pr Michèle Muller-Bolla (Epidémiologie),
Dr Cybèle Borg- Réal (Odontologie Pédiatrique),
Dr Christine Marchal-Sixou (Orthodontie),
Dr Nicolas Picard (Parodontologie).



Le contrôle de plaque, mécanique et chimique, est un élément majeur dans la prévention et le contrôle des maladies carieuses et parodontales. La clé de son succès réside dans l'utilisation de produits adaptés, et surtout dans la bonne observance du patient pour son traitement. Il faut faire comprendre aux patients qu'il s'agit d'une prescription médicale dont le non respect est souvent lourd de conséquences à long terme. La valorisation des outils mécaniques ou d'agents actifs est une étape incontournable pour obtenir les effets attendus sur les patients.

■ Qu'est-ce que la plaque dentaire ?

Avec une hygiène bucco-dentaire inadéquate, un biofilm bactérien (plaque dentaire) se forme rapidement sur les surfaces dentaires et rebord gingival. La plaque dentaire est composée entre autres de 3 types de bactéries : les saines, les cariogènes et les gingivo-pathogènes.

■ Pourquoi la plaque dentaire s'accumule-t-elle ?

Les raisons de l'accumulation de plaque sont diverses : formation naturelle et excessive de plaque, brossage inadapté, nettoyage inadapté des espaces interdentaires et des surfaces masticatoires, l'utilisation de produits d'hygiène bucco-dentaire non adaptés à la pathologie, malposition des dents, etc.

■ Pourquoi le contrôle de plaque est-il si important pour une bonne santé bucco-dentaire ?

C'est la mesure essentielle pour prévenir le développement des caries et des maladies parodontales. Il est capital que les patients soient prévento-conscients et motivés à cette étape indispensable à la bonne santé bucco-dentaire, elle-même impliquée dans l'état de santé général. Ce contrôle de plaque peut être réalisé par les soins à domicile (brossage des dents, nettoyage des espaces interdentaires, rinçage buccal) lui-même précédé par les traitements du praticien (nettoyage dentaire professionnel).

■ Qu'est-ce qu'un contrôle de plaque dentaire optimal ?

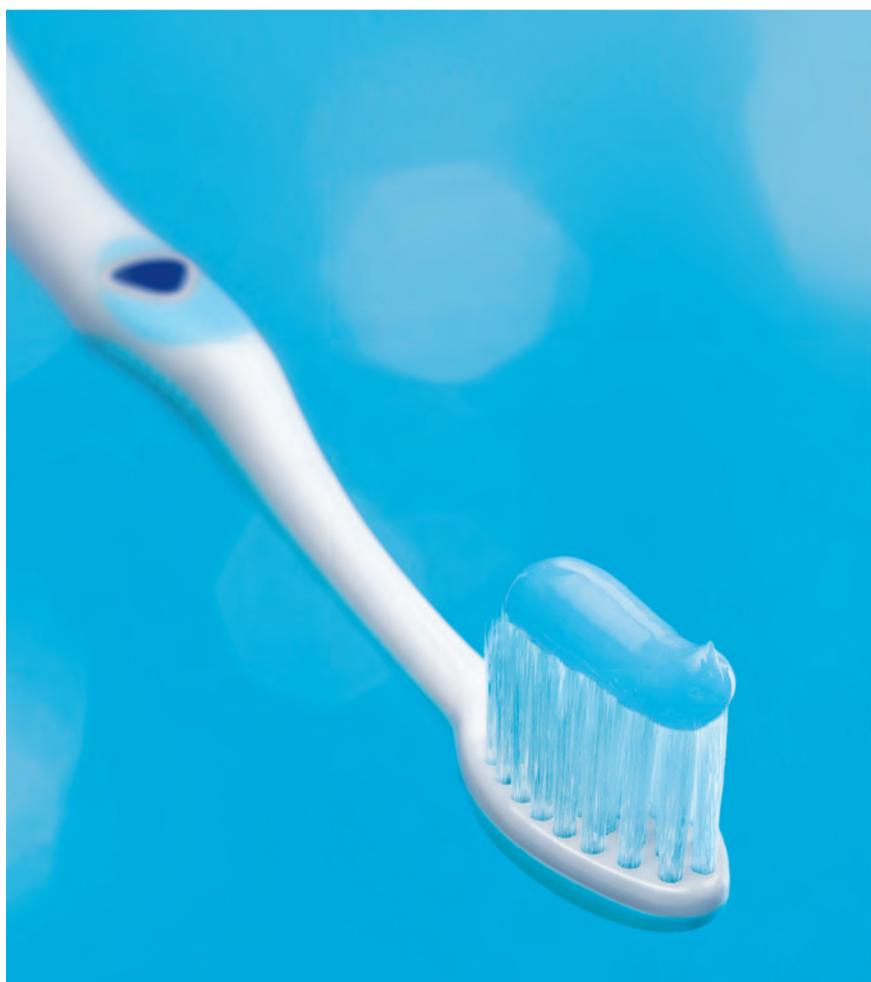
Il comprend un contrôle mécanique préalable et indispensable avec l'utilisation d'une brosse à dents souple et d'accessoires interdentaires. Ce contrôle sera complété par un contrôle chimique avec du fluor ou autres agents actifs (ex. les antiseptiques) en fonction des pathologies diagnostiquées. Il s'agit d'un double contrôle de plaque : contrôle mécanique et chimique qui doivent nécessairement coexister pour un contrôle de plaque optimal.

■ Quels sont les conseils d'hygiène bucco-dentaire permettant de prévenir ou de réduire la plaque dentaire, à domicile ?

Vous pouvez conseiller l'utilisation d'une brosse à dents souple (avec une petite tête adaptée à la denture et à l'âge), d'accessoires interdentaires, et d'un dentifrice fluoré au dosage adapté à l'âge et au risque de carie individuel (RCI). Cette prescription est associée à des conseils d'utilisation tels que l'enseignement d'une technique de brossage adaptée à l'âge et à l'état de santé bucco-dentaire.

■ Comment choisir une bonne brosse à dents ?

Une brosse à dents avec une petite tête arrondie est recommandée. En effet, les petites têtes permettent de mieux brosser les dents du fond, car elles sont plus maniables en bouche. Les brosses à dents dures sont à bannir puisqu'elles sont susceptibles de léser la gencive ou d'abraser l'émail surtout lors d'une technique de brossage inadéquate (brossage horizontal).



■ Pourquoi les accessoires interdentaires sont-ils indispensables à un bon contrôle de plaque ?

L'utilisation du fil dentaire va permettre d'éliminer jusqu'à 80% de la plaque interdentaire. C'est l'instrument indispensable pour le nettoyage des espaces interdentaires serrés. Les brossettes interdentaires sont adaptées aux espaces interdentaires ouverts. Leur utilisation systématique devra être mise en place et faire partie intégrante du brossage bi-journalier.



■ Quels sont les risques lorsque l'on néglige le nettoyage des espaces interdentaires ?

Cette négligence entraîne le développement des bactéries cariogènes ou gingivo-pathogènes entraînant le développement de caries et/ou de maladies parodontales.

■ Que conseiller comme accessoires interdentaires ?

- Le fil dentaire, ciré ou non, fluoré pour protéger de la carie interdentaire ou non fluoré. Il permet de nettoyer les espaces interdentaires étroits, notamment quand les dents sont serrées.
- Les brossettes interdentaires permettent de nettoyer les espaces de taille moyenne à grande. Elles existent avec différentes formes de têtes, de manches. Il est recommandé de prendre un manche qui permet d'orienter la tête de brossette en fonction de la position de l'espace dans la bouche (manche dauphin, coudé ou en « S »). La tête de brosse idéale est à section triangulaire pour un nettoyage optimal de l'espace interdentaire qui est de forme triangulaire. Chaque type de brossette est proposé en plusieurs diamètres à choisir en fonction des tailles des espaces interdentaires de chacun.
- Les bâtonnets interdentaires pour les espaces interdentaires moyens. Ils permettent le nettoyage interdentaire d'appoint, notamment pour éliminer les débris alimentaires après un repas.



■ Quels patients ont plus de difficulté à effectuer un bon contrôle de plaque ?

Pour des patients suivis en odontologie pédiatrique, en orthodontie, en parodontologie ou portant des prothèses, le contrôle mécanique de la plaque est primordial. A l'élimination mécanique de la plaque, s'ajoute un contrôle chimique rigoureux avec l'utilisation de molécules adaptées à chaque pathologie (ex. les fluorures en odontologie pédiatrique ou les antiseptiques en parodontologie).

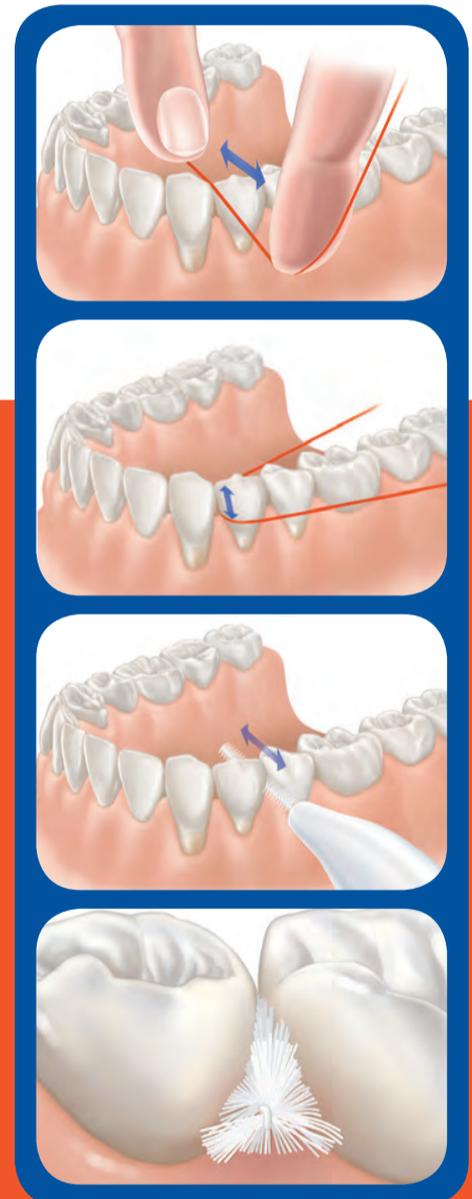
■ Pourquoi le contrôle de plaque est essentiel dans le cadre d'un traitement orthodontique ?

L'accumulation de plaque favorise les phénomènes de déminéralisation de surface de l'émail. Des taches blanchâtres mates peuvent être observées au niveau des zones de rétention de plaque. Le port de multi-bagues modifie la composition bactérienne : augmentation de la proportion de bactéries cariogènes) d'où une amplification du risque carieux. Les bagues d'orthodontie peuvent être également associées à des gingivites pouvant parfois conduire au développement de parodontites. Le succès d'un traitement orthodontique dépend donc de la prise en compte du risque carieux et parodontal, c'est pourquoi le contrôle de plaque est essentiel.

■ Pourquoi le contrôle de plaque est indispensable dans le traitement des maladies parodontales ?

Les maladies parodontales sont des maladies infectieuses liées à la présence de parodonto-pathogènes. Leur traitement aura pour objectif d'arrêter la maladie parodontale en éliminant le maximum de bactéries supra- et sous-gingivales. Les moyens thérapeutiques disponibles sont : le contrôle mécanique de plaque, le traitement mécanique des surfaces dentaires contaminées (détartrage et surfaçage radiculaire), les traitements médicamenteux (antiseptiques et antibiotiques) et dans certains cas le traitement chirurgical. Le contrôle de plaque est indispensable à la mise en place des autres traitements de la maladie parodontale.

Les bons gestes pour réaliser un nettoyage interdentaire quotidien



Les conseils pour un contrôle mécanique de plaque efficace

LE NETTOYAGE INTERDENTAIRE

- Nettoyer quotidiennement les espaces interdentaires avec les accessoires adaptés à la taille de chaque espace (fil, brossette, bâtonnet).
- Réaliser le nettoyage avant le brossage du soir, pour décoller la plaque qui sera ensuite éliminée lors du brossage.
- Fil et bâtonnet permettent de nettoyer plusieurs espaces mais sont à usage unique. Une brossette doit être changée après 4-5 utilisations.

LE BROSSAGE

- Brosser soigneusement après chaque repas toutes les surfaces dentaires pendant au moins 2 minutes.
- Brosser en allant de la gencive vers le bas des dents.
- Insister sur le brossage des surfaces masticatoires des molaires, sur les dents du fond et l'arrière des incisives antérieures, endroits propices au développement de la plaque dentaire.
- Choisir une brosse à dents à brins souples ou medium adaptée à son âge et éventuellement à sa pathologie.
- Renouveler la brosse à dents tous les 2-3 mois ou avant si les brins sont abîmés.

Flash produits

Les outils du contrôle mécanique de plaque :

■ Prévention de la carie

Dentures temporaires et mixtes

- Brosse à dents elmex[®] débutant souple 15/100^e
- Brosse à dents elmex[®] enfant 3-6 ans souple 15/100^e
- Brosse à dents elmex[®] JUNIOR souple 17/100^e



Dentures permanentes

- Brosse à dents elmex[®] InterX PROTECTION CARIES medium 20/100^e ou souple 17/100^e (tête courte - tête standard)
- Set de voyage elmex[®] contenant :
1 brosse à dents
+ 2 tubes
elmex[®] PROTECTION CARIES
12 ml



■ Collets dentaires dénudés

- Brosse à dents elmex[®] SENSITIVE extra-souple à brins coniques droits et en X (base 18/100^e, extrémité 1/100^e)



■ Soins des gencives

- Brosse à dents méridol[®] Chirurgicale ultra-souple à brins coniques extrémités micro-fines (base 15/100^e, extrémité 1/100^e)
- Brosse à dents méridol[®] Gencives Fragiles souple à brins coniques extrémités micro-fines (base 18/100^e, extrémité 1/100^e)

■ Accessoires interdentaires

- Fil dentaire ciré fluoré elmex[®] (50 m)
- Brossettes interdentaires à section triangulaire elmex[®] (ø 2 mm, ø 4 mm, ø 5 mm, ø 6 mm, blister panaché 4 tailles)
- Bâtonnets interdentaires fluorés elmex[®] (3 boîtes de 38)

