

## LE FIL DENTAIRE



### ● Pourquoi utiliser du fil dentaire tous les jours ?

L'UFSBD recommande le nettoyage des espaces entre les dents, avant le brossage, à l'aide de fil dentaire pour les espaces très serrés et dès que deux dents se touchent. Désorganiser la plaque avant le brossage facilite la pénétration du fluor jusque dans les espaces interdentaires afin d'optimiser la reminéralisation des dents et des espaces interdentaires. La brosse à dents ne peut pas à elle seule nettoyer efficacement entre ces espaces restreints. Lorsque que les résidus ne sont pas éliminés entre les dents, le brossage et le nettoyage entre les dents devient plus difficiles, et les gencives peuvent enfler ou peuvent saigner. Le nettoyage interdentaire est un moyen efficace pour aider à éliminer l'accumulation quotidienne de plaque bactérienne et de nourriture entre les dents et participe ainsi à réduire le risque de formation de caries, de gingivites et parodontites. Nettoyer entre les dents est un geste essentiel à votre hygiène quotidienne.

### ● De quoi est composé le fil dentaire ?

A l'origine, le fil dentaire était fabriqué avec plusieurs fibres de soie torsadée pour former un brin long. Aujourd'hui, la soie ou le fil dentaire sont généralement fabriqués à partir de filaments de nylon ou de mono-filaments en plastique. Ils peuvent être traités avec des agents aromatisants, comme la menthe. A chacun son choix !

### ● Quelle est la différence entre le fil dentaire ciré et non ciré ?

Il n'y a pas de différence dans l'efficacité du fil dentaire ciré ou non ciré.

### ● Quels sont les autres moyens de nettoyage interdentaire ?

D'autres outils peuvent être utilisés pour nettoyer les espaces interdentaires :

- Une brosette interdentaire, lorsque la zone sous le point de contact est plus importante. Son diamètre doit être adapté à la taille de l'espace : la brosette doit frotter, sans flotter, ni forcer entre les dents.
- Il est aussi possible d'utiliser le porte-fil pour les jeunes patients afin de les guider pour le passage du fil.
- Utiliser le jet dentaire / hydropulseur permet le nettoyage interdentaire et s'intègre facilement dans la routine quotidienne de l'hygiène orale.

### ● Quelle est le meilleur moment pour utiliser le fil dentaire ?

L'UFSBD recommande le brossage des dents deux fois par jour durant 2 minutes et le passage du fil dentaire (ou un autre moyen pour nettoyer vos espaces inter-dentaires) avant le brossage afin d'avoir une bouche parfaitement propre.

### ● Appliquez la bonne méthode

## Voir les 3 méthodes



LE FIL DENTAIRE

# La méthode F.I.L

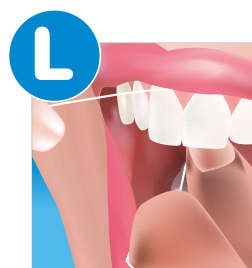
Dès que 2 dents se touchent Avant le brossage



**F**  
Prenez du **F**il  
dentaire entre vos  
deux mains.



**I**  
Insérez délicatement  
le fil dentaire entre  
deux dents adjacentes  
et glissez-le le long  
de ces dents.



**L**  
Libérez l'espace  
en retirant le fil et  
recommencez sur  
tous les espaces  
entre vos dents.



Méthode  
avec porte-fil

**F**  
Prenez le porte-**F**il  
dentaire.

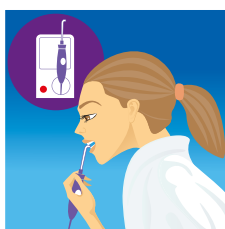


**I**  
Insérez délicatement  
le fil dentaire entre  
deux dents adjacentes  
et glissez-le le long  
de ces dents.



**L**  
Libérez l'espace  
en tirant doucement  
le porte-fil et  
recommencez sur  
tous les espaces  
entre les dents.

# La méthode hydropulseur



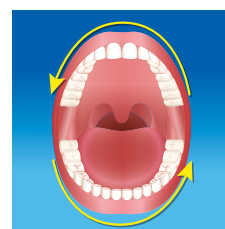
Penchez-vous  
au-dessus du lavabo,  
placer l'embout dans  
la bouche et mettre  
l'appareil en marche



Fermez légèrement  
la bouche pour  
laisser l'eau  
s'écouler librement



Passez le jet le long  
de la gencive en  
faisant de brèves  
pauses sur chaque  
espace interdentaire



Suivez un parcours  
complet pour  
n'oublier  
aucun espace  
interdentaire

A utiliser avant le brossage, pour une efficacité optimale



**LE FIL DENTAIRE**

**Puis-je réutiliser mon fil dentaire ?**

L'UFSBD recommande de ne pas utiliser le brin de fil dentaire plus d'une fois car il pourrait perdre de son efficacité. Il faut donc le jeter après son usage unique.

L'UFSBD en profite pour vous rappeler qu'un brossage bi-quotidien de 2 minutes avec un dentifrice fluoré, associé à un nettoyage des espaces entre les dents avant le brossage et complété par une visite annuelle chez le chirurgien-dentiste permettent de préserver sa santé bucco-dentaire tout au long de sa vie.

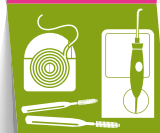
**LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD  
POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE**



**2 brossages** par jour  
**matin et soir**  
pendant **2 minutes**



L'utilisation d'un  
**dentifrice fluoré**



Le **nettoyage**  
**interdentaire**  
avant le brossage



**1 visite** chez le **dentiste**  
une fois par an minimum,  
dès l'âge de 1 an



Une **alimentation**  
**équilibrée** sans  
grignotage entre les repas

**ET EN COMPLÉMENT**



La mastication d'un  
**chewing-gum sans**  
**sucres** après chaque  
prise alimentaire



Le **bain de bouche**  
**sans alcool** comme  
complément d'hygiène

