

Nettoyage quotidien des espaces interdentaires

Que ce soit avec une brosette interdentaire ou du fil dentaire, libre à chacun de choisir. L'essentiel étant de nettoyer tous les jours les espaces interdentaires, affirme l'hygiéniste dentaire Renée Côté. Car cette simple mesure permet vraiment d'agir en matière de prévention de la santé.



DES DENTS BIEN PROPRES
Le nettoyage des dents est une question chère au cœur de l'hygiéniste dentaire Renée Côté.

«Un bon nettoyage des espaces interdentaires est la meilleure assurance pour préserver la santé des dents!», assure l'hygiéniste dentaire qui exerce dans son propre cabinet à Bienne (BE). Le fait que son métier ne figure pas en tête de liste des professions favorites la fait rire. Car elle l'exerce vraiment avec plaisir: «Je peux aider les gens à rester en bonne santé. Rien n'est plus beau!»

Elle sait d'expérience que le nettoyage des espaces interdentaires est souvent négligé. «Ces dernières années, on a beaucoup parlé des relations entre l'intestin et ses bactéries intestinales et tout le corps. C'est aussi le cas de la cavité buccale», assure-t-elle. Car si des bactéries pathogènes commencent à s'activer entre les dents, on ne risque pas seulement de la plaque dentaire, des caries ou de l'halitose. Les inflammations des gencives et du parodonte peuvent aussi être liées à d'autres maladies, comme le diabète, des rhumatismes ou des problèmes cardiaques. L'hygiéniste dentaire me tend une brochure de la Fondation suisse de cardiologie: «Soigner ses dents protège cœur et vaisseaux». Alors, commençons dès maintenant à utiliser tous les jours du fil dentaire ou des brosettes interdentaires. Les bactéries n'auront ainsi aucune chance de commencer leur sinistre besogne.

Bien nettoyer jusqu'à un âge avancé

Le produit le plus adapté pour nettoyer les espaces interdentaires dépend des préférences et spécificités individuelles, constate Renée Côté: «Car chaque denture est différente.» Le fil dentaire convient bien quand la cavité buccale est saine et que les dents sont



N° 4/2023
Août/septembre

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Automédication

Le conseil est primordial quand on achète des médicaments en automédication

Espaces interdentaires

Un nettoyage correct est bénéfique à tout l'organisme

LES TRÉSORS DE LA FORÊT

Les bienfaits des arbres

