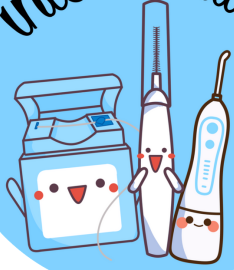


## Nettoyage interdentaire



par DoctoDent

Ne pas nettoyer entre ses dents, c'est oublier 1/3 du nettoyage.

### À partir de quel âge ?

Vers 12 ans, quand toutes les dents adultes sont sorties et que la dextérité est suffisante

### Quand ?

2 fois par jour, ça doit faire partie intégrante du brossage.

Ma brosse à dents est électrique, ça suffit pour bien nettoyer

**FAUX**

Brosse à dents manuelle ou électrique : AUCUNE ne nettoie ENTRE les dents !

## Quels outils ?

### Fil dentaire



Usage unique

Selon la préférence :

Pré-tendu/Bobine  
Ciré/Non ciré  
etc...

### Brossette interdentaire



Changer tous les 7 à 10 jours

**TAILLE À ADAPTER**

Demandez conseil à votre chirurgien-dentiste

### Jet dentaire



Changer la canule tous les 6 mois

Moins efficace mais plus écologique

## Deux zones à nettoyer

Point de contact :  
Fil dentaire

Zone interdentaire et sous la gencive :

⊕\* Brossette  
↑ Jet Dentaire  
⊖ Fil Dentaire

\*Efficacité selon une étude de Kotsakis et al. 2018

## Les risques

**CARIE INTERDENTAIRE**

**MALADIES PARODONTALES**  
(gencives et os)

Symptômes :

- saignements gencives
- perte d'os et de gencive
- abcès dentaire

## À savoir

Demandez conseil à votre chirurgien-dentiste pour vous aider à choisir et à utiliser les outils les plus adaptés pour vous



N'oubliez pas de planifier un rendez-vous chaque année pour un contrôle et un nettoyage professionnel



Retrouvez des tutoriels vidéos sur [DoctoDent.fr](http://DoctoDent.fr)