



## Soie dentaire

La soie dentaire est indispensable au maintien d'une bonne santé buccodentaire. Aussi, contrairement à la pratique courante, le passage de la soie dentaire devrait être effectué **avant le brossage des dents**. En effet, les particules de nourriture retirées à l'aide de la soie peuvent ensuite être éliminées de la bouche au cours du brossage.

La soie dentaire permet d'atteindre et de nettoyer les zones plus difficiles d'accès, dont l'espace entre les dents (appelé espace interproximal) et celui près de la dent et la gencive.

Utilisée quotidiennement, la soie dentaire permet de **prévenir les affections dues à l'accumulation de plaque dentaire**, dont la gingivite et la carie dentaire.

Comment procéder au passage de la soie dentaire?

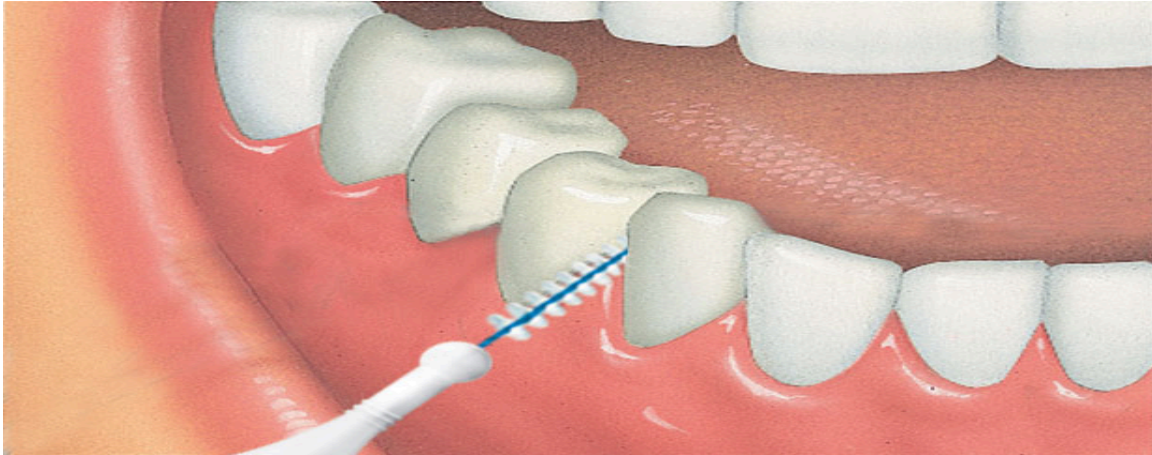
- Couper un fil de soie d'une longueur équivalente à celle entre la main et l'épaule ;
- Enrouler le fil dentaire autour des majeurs en conservant un espace de 1 à 2 centimètres entre les doigts. Pincer le fil entre les pouces et les index pour bien le diriger ;
- Faire glisser délicatement le fil entre les dents jusqu'aux gencives et effectuer un mouvement de demi-cercle à la base des dents ;
- Dérouler et enrouler le fil à nouveau autour des doigts afin d'utiliser une section propre de la soie pour chacun des espaces nettoyés.





### **Les brossettes interdentaires**

Les brossettes sont très pratiques pour nettoyer les espaces interdentaires, là où s'accumulent les résidus de nourriture. Il s'agit tout simplement d'insérer la brossette entre les dents, tout juste au-dessus de la gencive, puis de la retirer doucement.



### **Le porte-soie**

Le porte-soie facilite le passage de la soie dentaire pour les personnes ayant moins de dextérité.





## L'enfileur de soie

L'enfileur de soie est essentiel pour le nettoyage des implants, des ponts et des fils orthodontiques. Il suffit de faire passer la soie dentaire dans l'enfileur, à la manière d'un fil dans le cas d'une aiguille, et d'insérer la pointe de l'enfileur dans l'espace à nettoyer.

