

## LE FIL DENTAIRE

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

L'UFSBD recommande le nettoyage des espaces entre les dents une fois par jour, après le brossage du soir, à l'aide de fil dentaire pour les espaces très serrés et dès que deux dents se touchent. 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.

### Quelles sont les autres moyens de nettoyage interdentaire ?

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

- Les brossettes inter-dentaires sont utilisables lorsque les espaces entre les dents sont plus larges ;
- Il est aussi possible d'utiliser le porte-fil pour les jeunes patients afin de les guider pour le passage du fil.

### 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 interdentaires) une fois par jour de préférence le soir après le brossage afin d'avoir une bouche parfaitement propre durant votre sommeil.

### Appliquez la bonne méthode >

Méthode avec porte-fil

### La méthode F.I.L

Dès que 2 dents se touchent  
Chaque soir après le brossage



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



**I**nsérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.



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



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



**I**nsérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.



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

## 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 le soir à un nettoyage des espaces entre les dents 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



L'utilisation du fil  
dentaire chaque soir



Une visite au moins 1 fois  
par an chez le dentiste,  
et ce dès l'âge de 1 an



Une alimentation  
variée et équilibrée

#### ET EN COMPLÉMENT



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



Le bain de bouche  
comme complément  
d'hygiène