

Le brossage électrique

« Le brossage a pour but d'éliminer la plaque dentaire qui se dépose continuellement sur toutes les surfaces dentaires ».

Les études démontrent que le brossage électrique réduit considérablement la quantité de plaque dentaire qui colle à la surface des dents. Le brossage se ferait plus facilement, surtout dans les zones difficiles d'accès, car la tête est généralement plus petite que celle d'une brosse à dents manuelle.

Les brosses électriques sont efficaces mais il ne faut pas se brosser les dents trop rapidement sous prétexte que ce sont les brosses à dents qui font le travail toutes seules.



Un brossage manuel minutieux est préférable à un brossage électrique « expéditif ».

Il existe 3 types de brosses à dents électriques : celles qui émettent uniquement des vibrations, celles qui sont rotatives et les modèles qui cumulent les 2. D'après certaines études, les brosses à dents rotatives seraient les plus efficaces car elles reproduisent le mouvement que préconisent les dentistes avec une brosse manuelle.

Les brosses à dents électriques peuvent être alimentées avec piles ou sur secteur.



Généralement la forme la plus appréciée de brosses à dents électriques est la tête ronde.

Le principal est de se brosser les dents convenablement et suffisamment longtemps (2 minutes minimum, 3 fois par jour).



Il faut placer le bout de la brosse sur la face d'une dent, et la laisser faire ses rotations jusqu'à la gencive, sans faire trop de pression pour ne pas abîmer celle-ci. Il faut laisser la brosse dans cette position pendant quelques secondes et ensuite faire la face interne. Répéter ensuite pour toutes les autres dents d'un bout à l'autre de l'arcade. D'abord à l'extérieur puis à l'intérieur enfin sur la face masticatoire des dents.



Les brosses à dents électriques peuvent être avantageusement utilisées, à condition d'en changer régulièrement l'extrémité.