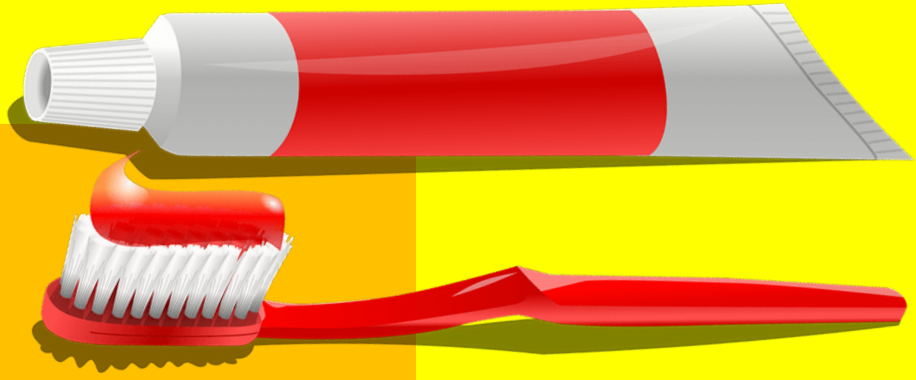
Calepin des ressources en hygiène dentaire



Collège de Maisonneuve

Stagiaires en hygiène dentaire
Rachel Gagnon et Bilal Telemaque

Les brosses à dents

Que recherchons nous ?

Nous recherchons des brosses à dents aux soies **souples**. Elles sont plus douces pour les dents et gencives.

Il est recommandé de se brosser les dents de 2 à 3 fois par jour.

À éviter:

- brosses à dents aux soies médium et dures : elles risquent d'endommager les dents ainsi que les gencives
- Les brosses à dents avec des décorations en plastiques: elles sont inutiles et bloquent l'accès aux gencives

Nos favorites :
Technique - Nettoyage en profondeur
Compagnie: G U M
Idéale pour nettoyer au niveau des gencives.

Technique Daily Clean
Compagnie: G U M
Les soies sont divisées à l'extrémité afin de se séparer et atteindre une plus grande surface dentaire.

Prix:
3,49$ à l'unité
6,49$ le paquet de 3

Les brosses à dents

Option abordable
Marque: Personnelle (Jean Coutu)
2 unités, souple
Prix: 2$ pour le paquet de 2

Pourquoi nous l'aimons ?

Cette brosse à dents a beaucoup de soies souples qui peuvent aller aisément sous la gencive et entre les dents

Ses caractéristiques sont similaires à la Technique – Nettoyage en profondeur

Il existe plusieurs brosses à dents abordables sur le marché. L'important est de s'assurer que l'emballage indique que les **soies sont souples** afin d'avoir une brosse qui préserve l'émail des dents et de protège les gencives.

Signal Contour souple
Marque: Personnelle
(Jean Coutu)
Prix: 1,99 $

Protection contre la carie
Marque: Oral-B
Prix: 1,46$

Les soies dentaires

Que recherchons nous ?

- La soie dentaire doit être en mesure de ramasser les dépôts entre les dents sans s'effilocher.

  Soie dentaire **cirée** = abordable, facile à trouver, ne se défait pas facilement

  Il est recommandé de passer la soie dentaire 1 fois par jour

- Éviter les soies dentaires qui glissent trop (celles sous forme de ruban similaires à du plastique)

- Les portes-soies dentaires sont moins rentables et n'ont pas la même capacité de ramassage que les soies dentaires manuelles.

Les soies dentaires de marques maisons sont tout aussi performantes et sont plus abordables

Ces deux alternatives de soies dentaires cirées sont des marques maisons de pharmacies (Jean Coutu et Pharmaprix) et se détaillent au montant de 2$

Dollarama vend également des soies dentaires cirées au montant de 1,25$

Les soies dentaires

- En cas d'orthodontie, de fil dentaire ou de pont dentaire, il existe des enfileurs qui vont permettre à la soie de passer entre les dents plus facilement.

Ceux-ci sont réutilisables et viennent en paquets de plusieurs enfileurs.

Enfileurs Eez-Thru (paquet de 25)
Compagnie: G U M
Comment l'utiliser ? Insérer une partie de la soie dentaire régulière dans la boucle de l'enfileur, telle une aiguille, puis l'insérer entre les dents sous le fil dentaire orthodontique ou pont. Retirer l'enfileur et faire une forme de C sur les deux dents.
Peuvent être réutilisés s'ils ne sont pas trop abîmés
Prix: entre 3 et 4$

Il existe également des soies dentaires pré coupées avec une extrémité plus dure qui sert d'enfileur.

Oral-B Superfloss (paquet de 50 fils pré coupés)
Compagnie: Oral-B
Comment utiliser ? Passer l'extrémité dure sous le fil dentaire orthodontique ou le pont puis bien enrober la soie, en forme de C, sur une dent à la fois.
À usage unique
Prix: 4 à 5$

Les dentifrices

Les dentifrices servent à nettoyer les dents, mais ils continent aussi des ingrédients qui vont agir à différents niveaux de la bouche.

Il est recommandé d'être exposé à du **fluor**, contenu dans les dentifrices, 2 fois par jour. Ce fluor aide à maintenir la santé et la dureté des structures dentaires.

Utilisation ? Appliquer une quantité d'une longueur d'environ 1cm du dentifrice sur la brosse à dents, puis brosser les dents pendant environ 2 minutes

Total, Santé toute la bouche, 120 ml, menthe pure
Compagnie: Colgate
Il s'agit d'un bon dentifrice de base. Le fluor aide à renforcir les dents et protéger contre la carie. Il convient également des ingrédients qui aident à prévenir et réduire la gingivite.
Prix: 3 à 4$ (souvent en rabais)

Les dentifrices

Parfois, les dents peuvent être sensibles suite à la consommation de certains aliments. Cette douleur est habituellement spontanée et peut être déclenchée par:

- les aliments sucrés et acides
- le chaud/froid
- au toucher.

Dentifrice soulagement rapide pour dents sensibles, menthe, 75 ml
Compagnie: Sensodyne
Action: Va rapidement soulager les zones plus sensibles de la bouche. Ce dentifrice peut également être appliqué directement sur les zones plus douloureuses à l'aide d'un doigt.
Prix: 7,29$ chez Jean Coutu

Dentifrice Sensitive PRO-Relief, Protection complète, 75 ml
Compagnie: Colgate
Action: Bouche les surfaces exposées des dents qui causent de la sensibilité.
<u>Contre-indiqué pour les personnes allergiques aux produits laitiers.</u>
Prix: 6,49$ dans plusieurs magasins

<u>Option abordable</u>

Dentifrice pour dents sensibles, 100 ml, menthe fraîche
Compagnie: Personnelle (Jean Coutu)
Action: A également une action rapide sur la sensibilité des dents. Il doit toutefois être utilisé en continu afin que ses effets bénéfiques persistent.
Prix: 4,49$ chez Jean Coutu

Les rince-bouche

Les rince-bouche ne font pas partie intégrante de bonnes habitudes d'hygiène buccale puisqu'ils ne sont pas assez longtemps en bouche. Ils sont donc plus considérés comme accessoires et ne remplacent en aucun cas le brossage des dents.

Toutefois, il existe des rince-bouche qui viennent en aide si vous avez la bouche sèche. Cette sensation de sécheresse peut être provoquée par la prise de médicaments, la consommation d'alcool et même de tabac.

Rince-bouche hydratant pour la bouche sèche, 473 ml Menthe fraîche

Compagnie: Biotène

Ce rince bouche ne contient pas d'alcool. Il apaise et hydrate tout en rafraîchissant l'haleine. Rincez la bouche avec 15 ml de rince-bouche pendant 30 secondes puis recracher afin de maximiser les effets recherchés.

Prix: 10,98$

<u>Option abordable</u>

Rince-bouche hydratant, 500ml

Compagnie: Personnelle (Jean Coutu)

Action: Hydrate et encourage la production de salive. Rincez la bouche avec 15 ml de rince-bouche pendant 30 secondes puis recracher. Utilisez le rince-bouche jusqu'à 5 fois par jour.

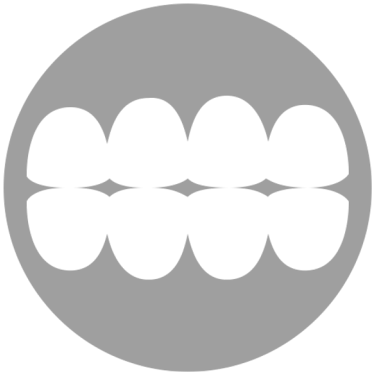
Prix: 8,99 $

Soins dentaires à prix réduits

Clinique dentaire Jim Lund
606, rue de Courcelle
Montréal, H4C 3L5
Téléphone : 1 (514) 523-5288 poste 172

Clinique dentaire de l'Université McGill
2001, avenue McGill College, bureau 100,
Montréal, H3A 1G1
Téléphone : 1 (514) 398-5189

Clinique dentaire de l'Université de Montréal
Université de Montréal
Pavillon Roger-Gaudry – Entrée B-1
2900, boul. Édouard-Montpetit
Montréal, H3T 1J4
Bureau d'admission : local J-110
Téléphone : 1 (514) 343-6750

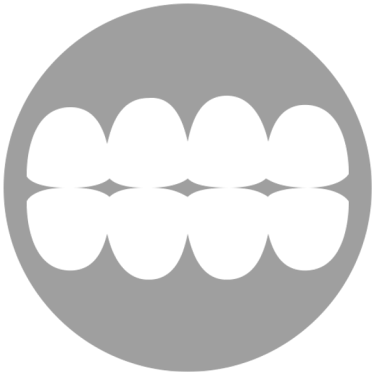


Soins dentaires à prix réduits

Clinique d'hygiène dentaire du Collège de Maisonneuve
3800, rue Sherbrooke Est, porte extérieure A-28
Montréal, H1X 2A2
Pour prendre rendez-vous: 1 (514) 787-1702
rv.clinique@cmaisonneuve.qc.ca

Clinique d'hygiène dentaire du Collège Edouard-Montpetit
945 Chemin de Chambly,
Longueuil, J4H 3M6
Téléphone : 1 (450) 679-2631

Collège John Abbott (en anglais)
21275, chemin Lakeshore,
Ste-Anne-de-Bellevue, H9X 3L9
Téléphone : 1 (514) 457-6610



Notes personnelles