

## SOINS LOCAUX : Parodontie

### SOINS LOCAUX: À FAIRE 2 FOIS PAR JOUR

#### Essentiel à la bonne marche de votre traitement

- 1 Pour mettre en évidence la plaque dentaire :
  - Déposer quelques gouttes de révélateur de plaque la langue.
  - Étaler avec la langue sur toutes les surfaces dentaires.
  - Rincer abondamment à l'eau.
  
- 2 Pour détacher la plaque dentaire de la surface des dents :
  - Effectuer un PREMIER BROSSAGE LEGER « à sec » avec la brosse à dents et les brossettes inter-dentaires.
  
- 3 Pour éliminer les microbes de la plaque dentaire :
  - Dans un petit gobelet, verser une petite dose d'eau oxygénée, puis saturer la avec du bicarbonate de soude. Attendre une minute que la préparation gonfle légèrement.
  - Effectuer un **second brossage** en appliquant ce mélange. Veillez à orienter la brosse à 45° vers la zone entre les dents et les gencives, masser méticuleusement la gencive.
  - Passer la brosse à l'extérieur et à l'intérieur des dents.
  - Puis passer les brossettes dans chaque espace inter-dentaires toujours avec le mélange.
  - Rincer avec de l'eau.
  
- 4 Pour désinfecter les muqueuses de la bouche :
  - Rincer la bouche pendant 30 secondes avec le bain de bouche prescrit (sans le diluer). Puis ne **pas** rincer à l'eau.

NB: Cet antiseptique **peut colorer** vos dents et le dos de votre langue en marron. Il ne s'agit pas d'une « mycose », mais de **coloration qui partiront très facilement au polissage lors de la prochaine séance**. Vous pourrez également **noter une altération transitoire du goût sans gravité**.

Pas besoin d'utiliser votre dentifrice habituel pendant la durée de ces soins.

**La première semaine peut être douloureuse** : ne pas hésiter à nous contacter en cas de trop grandes difficultés.