

Votre dentiste prend soin de vous



Recommandations brossage dans le cadre du **COVID-19**

Nous avons appris l'importance de bien se laver les mains et de tousser ou éternuer dans le pli de son coude. Il est essentiel que nous gardions ces bonnes habitudes mais nous ne devons pas perdre de vue l'importance d'un bon brossage.

En effet, nous connaissons le lien et l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire pour maintenir une bonne santé générale.

La bouche et le nez sont les portes d'entrée du Coronavirus, nous devons faire attention de ne pas être infectés lorsque nous prenons soin de nos dents et de notre bouche.

Les consignes habituelles restent d'actualité

- Brossez-vous les dents 2x par jour pendant minimum **2 minutes**.
- Utilisez un dentifrice adapté à votre situation.
- Mangez sainement et **évitez les grignotages** !
- Prenez bien soin de vous et de vos dents.



Quelques recommandations spécifiques



- **N'échangez jamais vos brosses à dents**
- **Lavez vos mains avant de vous brosser les dents**
Nous savons tous que nous transmettons le virus en touchant le visage et la bouche avec nos mains, mais nous l'oublions lorsque nous nous brossons les dents.
- **Développons une routine**
 1. Se laver les mains.
 2. Se laver le visage.
 3. Se brosser les dents, passer le fil dentaire ou les brossettes.

TRÈS IMPORTANT

Pour les parents qui aident leurs enfants de moins de 8 ans pour le brossage :

1. Lavez d'abord vos mains et celles des enfants.
2. Nettoyez bien leurs brosses à dents.
3. Positionnez-vous derrière l'enfant.



Bonnes pratiques :



- **Rincez bien la brosse à dents** à l'eau chaude après chaque brossage.

- **Rangez vos brosses toujours têtes vers le haut**

Faire en sorte que **les têtes de brosse ne se touchent pas**.

Chaque personne aura son nom ou un indice couleur sur sa brosse.

Les gobelets individuels seront lavés avec de l'eau chaude et du savon à chaque utilisation.

- **Ranger votre brosse à un endroit sûr**

Si un membre de la famille est positif, faites attention à la proximité du WC dans une salle de bain, le fait de tirer la chasse d'eau peut envoyer des gouttelettes dans l'atmosphère qui peuvent retomber sur la brosse.

- **Bonne pratique dans l'utilisation du dentifrice**

Attention au contact direct du tube de dentifrice sur les différentes brosses.

Il est conseillé de mettre le dentifrice sur le bord d'une assiette ou d'un essuie-tout par exemple et puis de le mettre sur la brosse pour éviter les contaminations croisées.

- **Social « distancing » lors du brossage**

Lors du confinement en famille, **il est conseillé de se brosser chacun à son tour** devant le lavabo. En se brossant les dents, nous envoyons des bactéries et des virus dans l'air.



- **Quand changer de brosse ?**



Habituellement, il est conseillé de **changer tous les 3 mois**, toutes les saisons par exemple !

Si vous avez été malade, il est bien de jeter la brosse après guérison et d'en utiliser une nouvelle.

- **Si vous avez une prothèse :**

1. Lavez-vous les mains et le visage avant d'enlever la prothèse.
2. Brossez les appareils avec du savon liquide et une brosse à prothèse.
3. N'oubliez pas de broser les éventuelles dents restantes avec une brosse à dents.
4. Remettez la prothèse en bouche.

Ne laissez pas tremper la prothèse dans un gobelet d'eau !

Si la prothèse n'est pas portée la nuit ou lors de la sieste, il est préférable de la conserver au sec dans une boîte à prothèse.

