

## Vos dents ne tiennent qu'à un fil!

La soie dentaire est souvent oubliée dans notre hygiène quotidienne. Pourtant, elle est un complément essentiel pour maintenir une bonne santé buccale.



Un simple brossage n'est pas suffisant. Il ne permet pas d'enlever la plaque dentaire (les bactéries) entre les dents et sous les gencives. En fait, la soie dentaire va où la brosse à dents ne peut aller. C'est un peu comme si on se lavait les mains, mais pas entre les doigts.

La soie dentaire doit être utilisée 1 fois par jour. Pour vous habituer, commencez lentement, de préférence entre les dents en avant, pendant une semaine ou deux. Quand vous serez plus habile, vous pourrez ajouter de nouvelles dents à nettoyer. On peut également passer la soie dentaire à l'aide d'un porte-soie s'il est trop difficile de le faire avec les doigts.

Les hygiénistes dentaires  
CLSC Châteauguay

Source : Hygiénistes dentaires du CLSC St-Michel, Capsules santé dentaire  
Image : <http://www.pgeveryday.ca/fr/sante-et-bien-etre/dents-saines/article/flossing-the-secret-to-healthier-teeth1>