



## « Trucs et astuces » bucco-dentaires pour les SED/HSD à ne pas oublier en période de confinement !



### BROSSAGE :

Utiliser de préférence les brosses à dents électriques, avec brosse ronde de préférence.

La marque Oral B est plutôt recommandée par les dentistes mais il faut surtout choisir la brosse qui vous convient en fonction de son ergonomie, ses poils, son poids etc...

En tout état de cause les poils de la brosse doivent être souples afin de ne pas irriter ou blesser une gencive déjà fragile.

Privilégier des brosses de petite taille, voire des brosses enfant si la bouche est sensible ou les dents difficiles d'accès.



### HYGIENE / CURE DENT :

Eviter les cure-dents en bois, utiliser de préférence des petites « brochettes » souples pour aller entre les dents (vous en trouvez en pharmacie et grandes surfaces, mais il y en a aussi de très bien chez action ou lidl avec un côté très souple et de petite taille). Privilégier les brochettes sur embouts souples pour, là encore, protéger la gencive.

Eviter également le fil dentaire qui irrite et abîme la gencive fragile.

Ne pas hésiter à utiliser des bains de bouche (sans alcool).  
Il en va de même pour les appareils de nettoyage à jet d'eau qui sont efficaces.

### DOULEURS GINGIVALES :

Utiliser l'arthrodont en massage de la gencive lorsque celle-ci est douloureuse, sensible, irritée, puis ensuite ajouter un peu d'eau et laver les dents, cela soulage.



### DETARTRAGE :

Chez les patients SED il ne faut pas hésiter à consulter son dentiste plus fréquemment et à réaliser un détartrage tous les 6 mois.

### APHTES/DOULEURS GINGIVALES/DOULEURS A LA BASE DE LA DENT :

Pour les aphtes, appliquer un gel qui va « anesthésier », type hyalugel, et qui aide à cicatriser.

La xylocaïne visqueuse peut aussi être utilisée en application locale (attention à ne pas manger ni boire pendant 10/15 minutes).

Le dolodent fait aussi effet !!



### ENFANTS ET ORTHODONTIE :

Eviter les extractions de dents chez les jeunes enfants pour cause de mâchoire trop petite (fréquent chez les enfants SED), privilégier le port d'un appareil type palais avec vis porté la nuit, afin de jouer sur la croissance de la mâchoire.

