

HYGIÈNE & MALADIE PARODONTALE

Guide personnalisé remis par votre praticien — à conserver

La maladie parodontale est une infection chronique des tissus de soutien de la dent. Elle ne guérit pas — elle se stabilise. Ce guide vous donne les clés pour maintenir vos résultats.

1. APRÈS LE TRAITEMENT PARODONTAL (DSR)

Ce que vous allez ressentir

Sensibilité accrue au chaud, au froid les premiers jours. Les gencives paraissent plus basses : c'est un signe positif de guérison (diminution de l'inflammation), pas une dégradation.

Les premiers jours

- Bains de bouche chlorhexidine 0,12 % : 2x/jour, 30 secondes, sans avaler
- Brossage doux : reprendre dès le lendemain avec une brosse à poils souples
- Alimentation fraîche ou tiède : évitez aliments chauds, acides ou épicés les 48 premières heures
- Antalgiques si nécessaire : paracétamol — évitez l'aspirine (fluidifie le sang)

■ À ÉVITER APRÈS LE TRAITEMENT

Tabac et vapotage · Alcool pendant les antibiotiques · Brossage vigoureux les 48 premières heures
Aliments très durs ou collants les premiers jours

2. PROTOCOLE D'HYGIÈNE QUOTIDIENNE

1

Nettoyage interdentaire EN PREMIER

Commencez toujours par les brossettes ou le fil dentaire AVANT le brossage. Cela décolle la plaque entre les dents que la brosse éliminera ensuite.

2

Brossage — technique Bass modifiée

Brosse à 45° vers la gencive, petits mouvements de 2–3 mm, 2 minutes minimum, 2 fois par jour. Brosse électrique recommandée.

3

Zones à cibler en priorité

Jonction gencive-dent · Faces internes · Dernières molaires · Zones de récession gingivale.

4

Ne pas rincer après le dentifrice

Crachez sans rincer abondamment : le fluor doit rester en contact avec l'émail le plus longtemps possible.

HYGIÈNE & MALADIE PARODONTALE

Suite — Page 2

3. BROSSETTES INTERDENTAIRES — VOTRE OUTIL PRINCIPAL

Chez les patients parodontaux, les brossettes sont plus efficaces que le fil dentaire.

Couleur ISO	Diamètre	Utilisation typique
Rose (ISO 0)	0,4 mm	Espaces très serrés, dents antérieures
Orange (ISO 1)	0,45 mm	Dents antérieures, espaces petits
Rouge (ISO 2)	0,5 mm	Usage le plus courant
Bleu (ISO 3)	0,6 mm	Prémolaires, espaces moyens
Jaune (ISO 4)	0,7 mm	Molaires, espaces larges
Vert (ISO 5+)	≥ 0,8 mm	Espaces très larges, implants

→ Renouvelez la brossette dès que les poils s'écrasent (environ 1 semaine).

4. L'HYDROPULSEUR — EN COMPLÉMENT

- Pression modérée au départ (position 3–4/10), augmentez progressivement
- Dirigez le jet à 90° contre la gencive, pas vers l'intérieur des poches
- Passez sur chaque espace interdentaire et autour de chaque dent
- Utilisation 1 fois par jour, idéalement le soir avant le brossage
- Complète mais ne remplace pas les brossettes

5. TABAC ET MALADIE PARODONTALE

LE TABAC EST LE PREMIER ENNEMI DE VOS GENCIVES

Le tabac réduit la vascularisation gingivale, masque les saignements, altère la réponse immunitaire et multiplie par 3 à 7 le risque de parodontite sévère.

L'arrêt du tabac est la mesure la plus efficace pour la santé de vos gencives.

6. PATHOLOGIES ASSOCIÉES

Pathologie	Lien avec la parodontite	À faire
Diabète	Relation bidirectionnelle, HbA1c améliorée après traitement	Contrôle glycémique strict + suivi paro
Maladies cardiovasc.	Bactéries parodontales dans les plaques d'athérosclérose	Signaler tout traitement anticoagulant
Grossesse	Gingivite gravidique, lien avec prématurité	Consultation paro en début de grossesse
Bisphosphonates	Risque d'ostéonécrose des mâchoires	Déclarer avant tout acte chirurgical

HYGIÈNE & MALADIE PARODONTALE

Suite — Page 3

7. LA MAINTENANCE PARODONTALE — INDISPENSABLE À LONG TERME

La parodontite est une maladie chronique : sans suivi régulier, elle récidive.

Fréquence	Profil patient
Tous les 3 mois	Parodontite sévère (stade III–IV), fumeur, diabétique, haut risque de récurrence
Tous les 4 mois	Parodontite modérée (stade II), réponse satisfaisante au traitement
Tous les 6 mois	Parodontite légère (stade I), excellente hygiène, non-fumeur

À chaque séance de maintenance :

- Mesure des poches parodontales · Évaluation de la mobilité dentaire
- Détartrage supra et sous-gingival · Surfaçage des zones actives si nécessaire
- Motivation à l'hygiène · Radiographies de contrôle (annuelles)

8. SIGNES D'ALERTE — CONSULTEZ SANS ATTENDRE

- Gencives qui saignent au brossage après 15 jours d'hygiène soignée
- Gencives rouges, gonflées ou douloureuses
- Dent qui bouge davantage ou se déplace
- Abscess gingival (gonflement douloureux localisé)
- Mauvaise haleine persistante malgré l'hygiène
- Douleur à la mastication
- Gencive qui se décolle de la dent (poche qui progresse)
- Tout changement dans votre bilan général (diabète, nouveau médicament)

Cabinet Dr Benoit Tenenbaum

16 Rue Paul Vidal · 31000 Toulouse · Tél. 05 61 23 01 29 · vidal-dentiste.fr

Lundi–Vendredi : 09h–17h · Mardi–Mercredi : 09h–18h · Jeudi, Samedi, Dimanche : Fermé