

Soin des dents

Les vraies fausses idées de l'hygiène dentaire en dix points

En matière de brossage de quenottes, publicité ne rime pas toujours avec vérité. Mise au point avec une spécialiste

Thérèse Courvoisier

A la télévision, au moment de la coupure pub, ce n'est plus de la margarine étalée sur du pain que l'on fait essayer aux passants, mais un dentifrice pour dents sensibilisées. Un petit brossage et hop, les testeurs ravis avalent tout sourire un grand verre d'eau glacée! Et comme par magie, ils ne sentent plus rien. Il y a aussi ce bain de bouche antibactérien qui promet de désinfecter toute la cavité buccale, contrairement à la brosse à dents qui ne nettoierait que 25% de la bouche... Pas facile de différencier le marketing et la vérité. Le point avec l'hygiéniste dentaire indépendante Florianne Perrenoud, à Lausanne.



Brossage régulier, fil dentaire et solution buccale restent les meilleurs garants d'une dentition saine. CORBIS

1 Le bain de bouche lutte contre la plaque dentaire

Vrai et faux «Il fait partie de la lutte, mais ne peut rien faire seul. Les bains de bouche servent surtout à reminéraliser les dents. Si on n'a pas le temps de se brosser, c'est mieux que rien. Maintenant, seuls ceux qui contiennent de la chlorhexidine sont vraiment efficaces contre les bactéries.»



2 Les dentifrices pour dents sensibles aident à supporter le froid

Vrai «C'est efficace, mais, contrairement à ce que prône la publicité, il faut l'utiliser régulièrement pendant plusieurs mois avant de vraiment en sentir l'effet.»

3 Les dentifrices ont des coefficients d'abrasivité divers

Vrai «C'est exact. Il figure sur les tubes après les trois lettres RDA. Le coefficient va de 20 à 110. Il faut donc choisir entre être doux avec ses gencives ou essayer d'avoir les dents très blanches. Je conseille une moyenne d'environ 70. Si vous voulez un émail plus clair, n'achetez surtout pas du dentifrice Pearl Drops, qui raie carrément les dents!»

4 Mâcher un chewing-gum ou manger une pomme peut remplacer un brossage

Faux «Ce serait trop facile. Un chewing-gum fait saliver et donc neutralise la plaque dentaire, mais il ne lutte pas contre les bactéries. Quant à la pomme, elle est acide et, du coup, fait moins de mal que le sucre, mais c'est tout.»



5 La brosse à dents électrique est plus efficace que la manuelle

Vrai «C'est même tout à fait certain. Bon, au début, il n'existait qu'une sorte de brosse à dents électrique. Maintenant, on peut choisir si on en veut une ronde ou une sonique, il y a plusieurs vitesses, des soies douces... Donc, même des personnes qui ont des problèmes de gencives trouveront leur bonheur. La différence chez mes patients est flagrante. Bon, il ne faut pas trop que je la conseille non plus, sinon je ne vais plus avoir de boulot!»

6 Beaucoup de bactéries restent sur la langue après le brossage

Vrai «C'est certain et assez dégoûtant: la langue est recouverte de micropoils qui retiennent les bactéries. Il faut donc se brosser aussi la langue.»

7 Le fil dentaire est le seul moyen de nettoyer efficacement les espaces interdentaires

Vrai «Là aussi, il en existe plusieurs sortes: cirés ou pas, mentholés ou pas. Et les brossettes si les dents sont écartées. Attention toutefois aux petits fils montés sur un support plastique: trop tendus, ils peuvent blesser. Le but est de suivre le contour de la dent avec le fil.»

8 Il faut se brosser les dents avec des mouvements circulaires

Faux «Cela peut contribuer à faire reculer les gencives. Le mouvement circulaire est conseillé aux enfants parce qu'il est facile, mais sinon, idéalement, il faudrait toujours aller du rouge au blanc, de la gencive à la pointe de la dent.»

9 Le brossage des dents ne nettoie que 25% de la cavité buccale

Vrai et faux «C'est délicat d'articuler des chiffres précis. Tout dépend de la qualité du brossage. Dans certains cas, je suis sûre que c'est même en dessous de 25%! Mais si la personne fait bien attention de passer partout, prend le temps, ce pourcentage augmente. Ce qui est sûr, c'est que la brosse à dents seule ne suffit pas: il faut un moyen auxiliaire. On choisira donc le fil dentaire si les dents sont rapprochées, ou une brossette, minibrosse qui sert à nettoyer entre les dents.»

10 Un brossage doit durer au moins deux minutes pour être efficace

Vrai «En deux minutes, on a largement le temps de passer partout, d'atteindre tous les recoins. Je conseille toujours de choisir un dentifrice au goût agréable, comme ça on ne sera pas pressé d'en finir. Le comportement parfait? Deux brossages et un passage de fil quotidiens, un bain de bouche ou brossage avec gel reminéralisant de temps en temps et deux visites annuelles chez l'hygiéniste dentaire.»



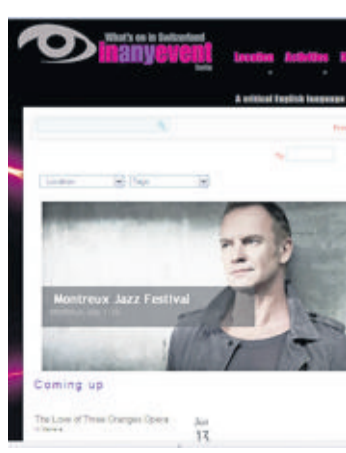
Un nouveau portail de loisirs pour anglophones

Internet
Expositions, salons, concerts: inanyevent.ch recense en anglais toutes sortes d'activités en Suisse

Touristes et expatriés fraîchement débarqués en Suisse romande vont avoir de quoi occuper leurs week-ends et longues soirées d'été. Lancé aujourd'hui, le nouveau site internet www.inanyevent.ch (lire *in any event*) propose aux étrangers amis de la langue de Shakespeare un large choix de loisirs à pratiquer dans toute la Suisse. Entièrement rédigé en an-

glais, il recense par canton les expositions, les festivals, les activités pour enfants ou encore les curiosités typiquement helvétiques, comme la lutte à la culotte.

Ancien rédacteur en chef de l'ex-plateforme d'information anglophone Swisster ainsi que de World Radio Geneva, Marcus Berry est en charge du contenu rédactionnel du site. Cet Australien établi en Suisse depuis dix-huit ans connaît bien les préoccupations des expatriés. «A la différence des autres sites d'information destinés aux anglophones, inanyevent se concentre exclusivement sur ce qui tourne autour



Les offres culturelles sont listées en langue anglaise. LDD

des loisirs. Ce n'est pas un simple listing d'activités, mais plutôt un guide critique.» Ce dernier teste dans la mesure du possible toutes les propositions en y ajoutant également des compléments audio et vidéo: une liberté de ton à l'anglo-saxonne qui tranchera avec les contenus plus promotionnels des offices de tourisme.

«Nos publics cibles sont les expatriés, mais aussi les touristes, comme les hommes ou les femmes d'affaires, toujours très nombreux en Suisse romande», ajoute le journaliste. **R.M.**

www.inanyevent.ch

Les sympathiques travers de la vie à deux

Livre
Du couple à la maternité, une journaliste genevoise dépeint avec humour le quotidien d'une trentenaire

Journaliste globe-trotteuse, Kyra Dupont Troubezky est soudainement confrontée à la vie sédentaire de maman et de femme mariée. L'occasion pour cette Genevoise bientôt quadra de prendre la plume afin de raconter avec humour et férocité le quotidien du couple dans un *Petit essai assassin*

sur la vie conjugale. «Je me suis inspirée de ce que j'ai vécu et j'ai caricaturé des situations concrètes», raconte l'auteure. Entre l'accouchement, la demande en mariage ou la description des soirées entre filles, les trentenaires ne pourront que sourire et se reconnaître dans l'une ou l'autre des multiples situations décrites avec drôlerie et une bonne dose d'auto-dérision. **R.M.**

Petit essai assassin sur la vie conjugale, Kyra Dupont Troubezky, Ed. Luce Wilquin, 219 p., 32 fr.