

Plaque dentaire et tartre



01 / COMPRENDRE

La plaque dentaire est un film de bactéries qui se forme sur les dents. Lorsqu'elle se minéralise, elle devient du tartre. Le nettoyage quotidien agit sur la plaque ; le tartre installé nécessite un nettoyage professionnel.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Nettoyer régulièrement	Brosser au minimum matin et soir, pendant deux minutes, avec une brosse souple et un dentifrice fluoré adapté à l'âge. Ajouter un brossage après le déjeuner ou le goûter lorsque c'est possible.
Penser aux espaces entre les dents	Choisir un fil ou des brossettes adaptés, avec une démonstration professionnelle si nécessaire.
Faire vérifier les dépôts	Demander au chirurgien-dentiste si un détartrage est nécessaire et à quel rythme prévoir le suivi.

À retenir : Ne grattez pas vos dents avec un objet métallique ou un outil de détartrage à domicile : faites examiner les dépôts par un chirurgien-dentiste.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

Expliquez à un proche la différence entre « dépôt mou » et « dépôt dur ». Puis choisissez ensemble un moment réaliste pour le nettoyage quotidien.

La question à partager : Vrai ou faux : brosser plus fort suffit à enlever le tartre.

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Faux. Le tartre doit être retiré par un professionnel.

Sources et compléments : [NIDCR](#) · [Plaque, tartre et gencives](#) · [Santé Canada](#) · [Maladie des gencives](#)

[Lire la définition complète sur assurmeyer.fr](#) · Fiche éducative, ne remplace pas un examen dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

