

## CONSEILS : DENTS ET OREILLES

### BROSSAGE « INTERDENTAIRE » : FILS DENTAIRES, CURE-DENTS, BROSSETTES « INTERDENTAIRES »

Le passage quotidien du fil dentaire est essentiel à côté du brossage des dents afin de nettoyer l'espace interproximal (brossage 'interdentaire') et d'éliminer les résidus alimentaires et avant tout la plaque dentaire. En effet, la plaque dentaire sur les dents et les molaires peut occasionner caries et gingivite.

Trois techniques différentes selon l'espace interdentaire :

- espace restreint : fil dentaire (cylindrique ou « dental tape » ruban interdentaire)
- espace moyen : cure-dents
- espace variable : brosses ou brossettes interdentaires

#### Fils dentaires

Le fil dentaire (*floss*) – il peut être ciré ou non : le fil dentaire ciré glisse plus facilement entre les dents, et est moins agressif ; le fil « non ciré » enlève davantage de tartre. Il existe de nombreuses variantes : le fil dentaire mince d'usage courant, la soie dentaire en ruban et la soie dentaire superfloss large.

- Prenez une longueur d'environ 40 cm **enroulée sur les deux annulaires** et tenez le en 5 cm étendus entre les pouces et/ ou les index.
- Effectuez un mouvement de **va-et-vient** pour passer le point de contact entre les dents ou les molaires avec le fil tendu. Passez délicatement le fil dentaire du point de contact de la dent jusqu'à la gencive.. Penchez le fil vers la gencive. Retournez au point de contact par un mouvement aller retour. Ces mouvements permettront d'éviter d'exercer une trop forte pression entre les éléments et de malmener la gencive. Lâchez ensuite une des extrémités du fil et retirez-le en biais entre les dents.
- Répétez l'action entre toutes les dents.
- Lors du passage du fil dentaire, vous ne devriez ressentir aucune douleur aux gencives.



#### Cure-dents

Préférez les cure-dents au fil dentaire lorsque l'espace entre les dents et les molaires est suffisant à cet usage. Actuellement, il existe des cure-dents très minces permettant de nettoyer les espaces plus restreints entre les dents et molaires. Un bon cure-dent doit présenter une section triangulaire, avoir un côté étroit plat et se terminer par une pointe. Il doit être en bois tendre. Un pic à cocktail ou un cure-dents en plastique ne sont pas adéquats.

- Il est conseillé d'**humecter au préalable** le cure-dents avec un peu de salive. Le cure-dents sera alors plus souple et se cassera moins vite.
- Tenez le cure-dents entre le pouce et l'index au plus près de la pointe.
- Passez dans les espaces triangulaires entre les dents avec le côté plat du cure-dents dirigé vers la gencive. Déplacez plusieurs fois le cure-dents horizontalement de l'avant vers l'arrière.

#### Brosses ou brossettes interdentaires

Les brosses ou brossettes interdentaires conviennent parfaitement pour le nettoyage d'espaces un peu plus grands entre deux dents ou entre les dents de travers.



Il en existe de différentes formes et épaisseurs. Afin de bien éliminer la plaque dentaire, la brossette doit pouvoir passer sans encombre entre les dents et les molaires. Plus grand l'espace entre les dents et les molaires, plus grande sera la brossette. Également des brossettes dont les cônes convergent.

Ces brossettes permettent de nettoyer des espaces de différentes tailles. On trouve tant des brossettes libres qu'avec manches. Et enfin il y a la brosse interdentaire électrique avec fil vibrant.

- Passez dans les espaces interproximaux avec la brossette de manière à ce que la brossette rencontre une légère résistance. Déplacez la brossette horizontalement aller-retour (de l'arrière vers l'avant).
- Répétez l'opération plusieurs fois pour chaque espace et entre chaque dent.
- Rincez la brossette, essuyez-la et vous pourrez la réutiliser plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit moins fournie.

## Rinçage dentaire

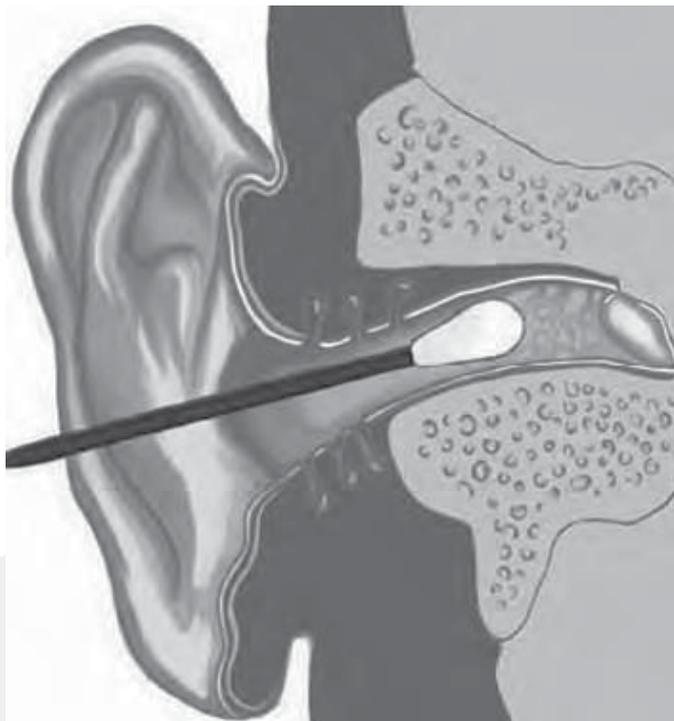
Les bains de bouche s'utilisent en complément au brossage des dents. Ils ne remplacent en aucune façon le brossage des dents. En cas de gingivite aiguë, votre dentiste pourra vous prescrire un bain de bouche à base de Chlorhexidine. La Chlorhexidine doit être utilisée **suffisamment longtemps** que pour déployer ses effets: un rinçage d'une minute est parfait. Attendez au moins une demi heure après le brossage des dents pour effectuer un rinçage avec une solution à la chlorhexidine. Une utilisation régulière et prolongée de ce produit peut entraîner une coloration des dents, une modification des sensations gustatives et une irritation des muqueuses. C'est pourquoi il est recommandé de ne l'utiliser qu'après consultation de votre dentiste.

Soucre: [www.passionsante.be](http://www.passionsante.be)



## Faut-il nettoyer ses oreilles ?

Nombreux sont ceux qui estiment à tort qu'ils doivent régulièrement nettoyer leurs oreilles et en retirer le 'sale' cérumen. Rien n'est moins vrai. Ce cérumen a en effet de nombreuses fonctions.



Il protège l'oreille de l'humidité (étanchéité), du dessèchement, des bactéries et des moisissures ainsi que de la saleté (par exemple: la poussière, les insectes). Le cérumen est donc utile.

En général, l'excédent de cérumen est évacué naturellement du conduit auditif. Une hygiène corporelle normale (par ex. Nettoyer le pavillon de l'oreille avec un gant de toilette) suffit à éliminer les débris restant. Vous pouvez éventuellement utiliser un coton-tige. Mais vous encourez le risque d'enfoncer la tige trop loin dans l'oreille et de pousser le cérumen vers l'intérieur où il pourra s'accumuler. De plus, cela stimule la production de cérumen et l'équilibre entre élaboration et élimination de cérumen risque d'en être altéré. Et à long terme, un bouchon pourrait se former. C'est pourquoi l'usage du coton-tige est souvent déconseillé. Si vous voulez quand même vous en servir, nettoyez uniquement l'oreille externe. Aussi, n'oubliez pas que le coton doit toujours être entièrement visible.

N'employez certainement pas de bics, pinces à cheveux, allumettes, trombones ou de cure-dents pour les oreilles. La peau sensible du conduit auditif pourrait en être fortement abîmée.

Soucre: [www.passionsante.be](http://www.passionsante.be)

## FATIGUE ET SLA

### DEMANDEZ-LE AU DOCTEUR : FATIGUE ET SLA

**Question: Quelles sont les informations à retenir sur la fatigue pour les personnes atteintes de SLA? Il me semble que ces derniers temps je suis plus fatigué.**

**Dr. Kasarskis:** Le terme «fatigue» est largement utilisé et couvre un vaste éventail de situations, pour beaucoup, cela signifie simplement qu'ils n'ont plus l'énergie qu'ils avaient auparavant. Pour d'autres, c'est plus spécifique: ils constatent qu'ils sont particulièrement fatigués en entrant chez l'épicier, en prenant une douche ou en s'habillant le matin.

La fatigue est un souci commun à de nombreuses personnes atteintes de SLA. Lorsque les muscles sont moins efficaces et moins effectifs, les tâches physiques de toutes sortes demandent un surcroît d'énergie. Votre sommeil peut être moins réparateur, surtout si vous souffrez de spasmes musculaires ou d'autres problèmes pendant la nuit. Si votre respiration est quelque peu compromise durant la nuit, cela peut également vous rendre très fatigué. Parfois les personnes atteintes de SLA traversent des phases de stress ou de dépression et cela aussi contribue au sentiment de fatigue.

Voici quelques petits conseils pour diminuer votre fatigue. Premièrement, ménagez vous. Accordez - vous le temps supplémentaire dont vous avez besoin pour réaliser les choses que vous faisiez avant que la SLA ne se déclare. Ne vous laissez pas frustrer par le temps grappillé en plus; souvenez vous que c'est tout à fait naturel et attendu.