

Pour votre santé bucco-dentaire, quelques gestes simples sont à réaliser.

Après chaque repas :

- J'enlève ma ou mes prothèses
- Je me nettoie les dents, les muqueuses et la langue avec une brosse à dents à poils souples et du dentifrice ( elmex, fluocaril, méridol )
- Je brosse toutes les surfaces de la prothèse avec une brosse à dents à poils durs et du savon (savon de Marseille pH neutre liquide ou pain) au-dessus d'un lavabo rempli d'eau
- J'élimine, si nécessaire, l'adhésif avec une compresse imbibée d'un corps gras (vaseline, huile de table)
- Je rince bien

La nuit :

- **Je garde ma prothèse** : je procède à un nettoyage très rigoureux de la prothèse et de mes dents avant de me coucher
- **Je ne garde pas ma prothèse** : après son brossage, je conserve ma prothèse dans une boîte spécifique avec une compresse imbibée d'eau et d'antiseptique ( éludril gé, parodontax bain de bouche, paroex, prexidine )

Une fois par jour :

- Je **désinfecte** ma prothèse en la trempant (environ 10 minutes) :  
**Soit** dans du bicarbonate de sodium (je dissous une cuillère à café de poudre de bicarbonate de sodium dans 200 ml d'eau, soit un verre)  
**Soit** dans de la chlorexidine (j'utilise une solution de bain de bouche de chlorexidine (éludril gé, paroex...))  
**Soit** avec des comprimés effervescents (je trempe ma prothèse dans la solution en suivant les explications du fabricant)

**Dans tous les cas, après la désinfection, je rince abondamment ma prothèse à l'eau courante.**

N'oubliez pas :

- de brosser et nettoyer votre boîte à prothèse
- de prendre rendez-vous chez votre chirurgien-dentiste au moins une fois par an
- de consulter rapidement en cas d'inconfort, d'irritations gingivales, de blessure...

Si vous avez des questions, votre chirurgien-dentiste est le professionnel de santé habilité à vous répondre.