

Le Gencivomètre

Bravo ! Félicitations !

Continuez vos visites régulières chez votre chirurgien-dentiste.

- 1 Je connais la marque et le diamètre de mes brossettes
- 2 J'utilise régulièrement un colorant de plaque dentaire pour vérifier l'efficacité de mes gestes
- 3
- 4 Je sais incliner les brins de ma brosse à dents pour retirer la plaque dentaire sous gingivale
- 5
- 6 J'ai du fil et/ou des brossettes neuves d'avance dans ma salle de bain
- 7 J'ai reçu un conseil professionnel pour le calibrage de mes brossettes
- 8
- 9 Je ne saigne jamais des gencives avec la brosse, le fil ou les brossettes
- 10 Je passe des brossettes/fil dans chaque espace interdentaire, avant chaque brossage
- 11 Je brosse toutes les faces de mes dents en 2 à 3 min
- 12 Je change de brosse à dents tous les mois et de brossettes toutes les semaines
- 13 Je me brosse les dents 2 à 3 fois par jour
- 14 J'utilise des brosses à dents souples

Prudence !

Vos gencives souffrent. Prenez un RDV de prévention buccodentaire.

- 15 Je brosse mes dents machinalement en faisant souvent autre chose (TV, smart phone, douche...)
- 16 Je saigne de temps en temps lors du brossage ou des brossettes
- 17 J'utilise occasionnellement des brossettes que j'ai choisi moi-même
- 18 Je change de brosse à dents que lorsque les poils sont pliés
- 19 Je me brosse les dents une fois par jour
- 20 Je me brosse les dents à des heures parfois très différentes selon mon état de fatigue et mon planning
- 21
- 22 Je saigne abondamment des gencives quand mon dentiste me détartre, il me l'a signalé
- 23
- 24 Je n'utilise ni fil dentaire, ni brossettes
- 25 Je grignote entre les repas
- 26 Il m'arrive parfois d'utiliser la brosse ou les brossettes de mon conjoint, de mes enfants
- 27

Attention !

Vos gencives et votre os risquent de se retracter. Voir un dentiste pour bilan parodontal.

- 28 J'ai une mauvaise haleine dès le réveil
- 29 Mon brossage dure moins d'une minute
- 30 Je choisis n'importe quelle brosse à dents, je m'adapte aux offres!
- 31 Je saigne dès que je brosse, ou passe les brossettes /fil
- 32 Je change ma brosse à dents 2 fois par an
- 33 Je fume ma première cigarette moins d'une heure après mon reveil
- 34 Mes gencives sont rouges, gonflées, douloureuses
- 35 Je saigne des gencives spontanément et je tâche mon oreiller la nuit
- 36 Je fais régulièrement des abcès des gencives