

Technique de BASS

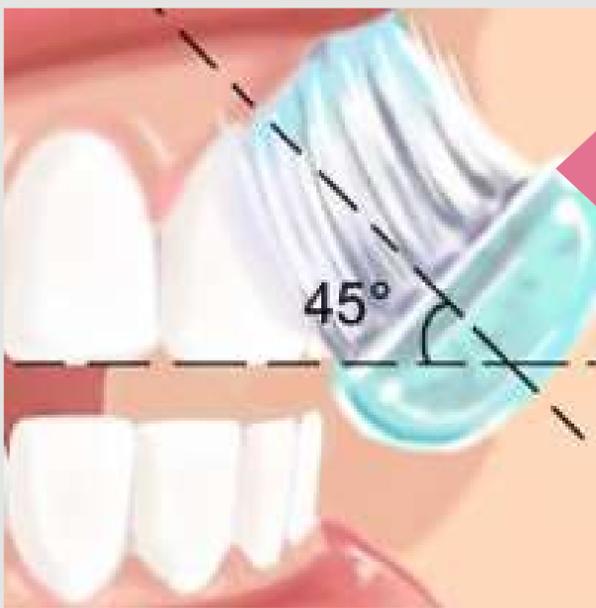
Développée par le médecin Charles C. Bass à la fin des années 40, cette technique de brossage vise à nettoyer avec précision la jonction entre la gencive et la dent, siège de la colonisation bactérienne à l'origine des gingivites et des parodontites.

Tenir sa brosse à dent:

- Tenir la brosse entre 3 doigts (position stylo).
- Ne pas serrer fort.

Choix de la brosse à dents:

- Brins souples.
- Petite tête.
- Brins rapprochés (brosse dense).
- Manche rigide.

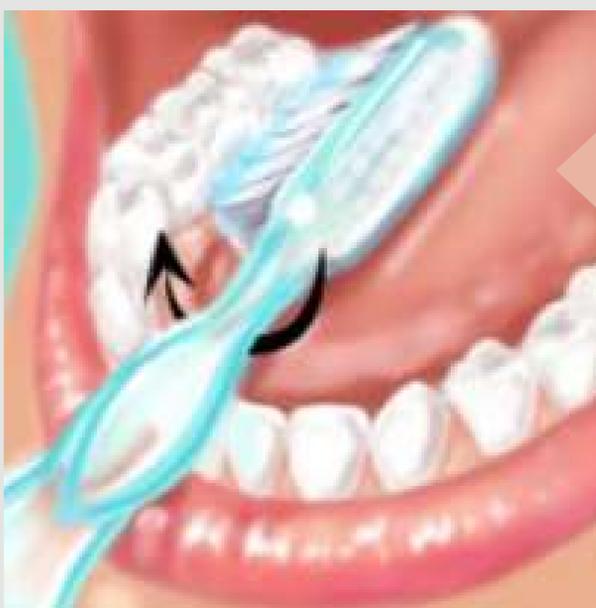


Position initiale:

- Brins orientés à 45° vers les racines dentaires.
- Brins posés sur la jonction entre la gencive et la dent.
- Pression faible.
- Sentir les brins se glisser au niveau de la jonction entre la gencive et la dent.

Mouvement:

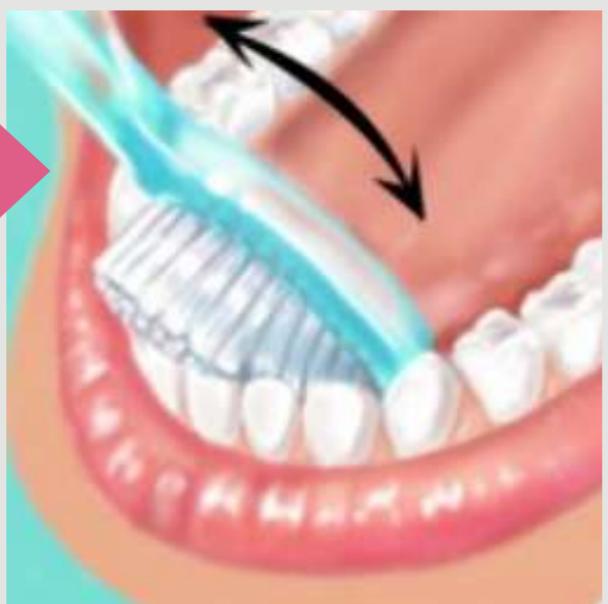
- Mouvement circulaire
- Très faible amplitude (les poils se déplacent sur les dents de façon imperceptible).



Avertissement:

- Ne pas oublier les faces qui croquent.
- Ne pas oublier les faces à l'arrière des dernières dents de chaque arcade.

Placer votre brosse verticalement pour les faces internes des dents de devant, l'extrémité de la tête au niveau de la jonction entre la gencive et la dent.



Brossettes interdentaires

Choix de la brosette interdentaire.

- Brins souples.
- Forme cylindrique.
- Tige métallique fine.
- Manche rigide.
- Règle des 3F: la brosette doit *Frotter* sans *Flotter* ni *Forcer*.

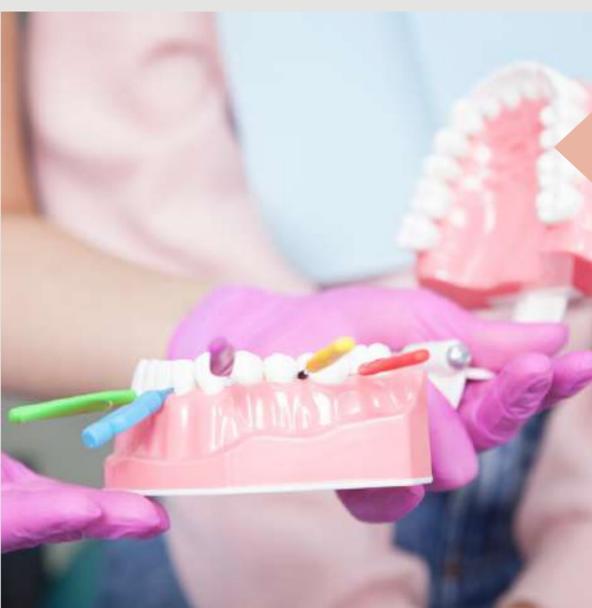
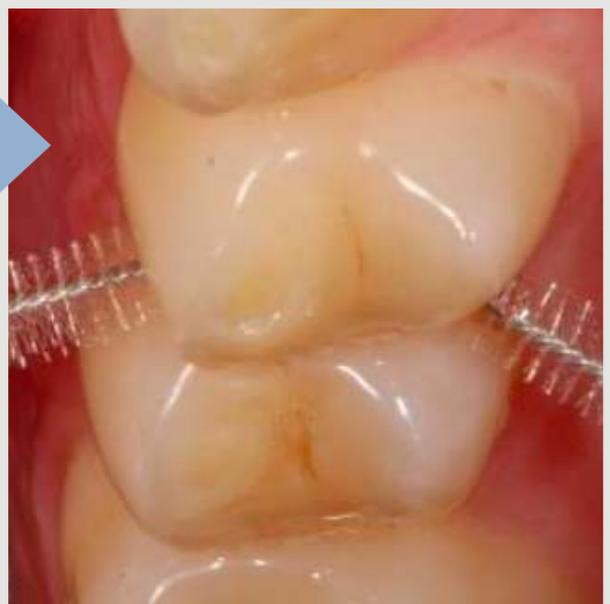


Tenue de la brosette.

Approcher les doigts de la tête de la brosette.

Insertion de la brosette

- Insertion sous le point de contact entre les dents.
- Trajectoire horizontale si l'espace le permet.
- Trajectoire en U à sommet gingival si l'espace ne permet pas la trajectoire horizontale.
- Passage par l'extérieur partiel, puis par l'intérieur partiel si les trajectoires précédentes ne sont pas possible.



Mouvement

Avec une brosette parfaitement calibrée, un passage matin et soir suffisent.

Avertissements.

- N'oubliez pas les espaces entre les racines des molaires.
- Un saignement cesse à partir de 3-4 jours de brossage intermédiaire régulier.
- Modifiez la trajectoire si vous avez l'impression de vous blesser.
- Changez vos brosettes tous les 15 jours environ.

