

Question incisive

Brosse à dents : électrique ou manuelle ?

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Les brosses à dents électriques sont-elles plus efficaces que les traditionnelles ? Un match réalisé avec le Dr Patrick Denis, chirurgien-dentiste.



1 Le nettoyage

Électrique Manuelle

La brosse à dents électrique nettoierait mieux les dents et les gencives qu'une brosse manuelle. Une étude indépendante, publiée en juin 2014 par *The Cochrane Collaboration*, montre que la brosse à dents électrique réduit la plaque dentaire de 11 % entre 1 et 3 mois d'utilisation, et de 21 % pour plus de 3 mois. Elle permet donc de mieux protéger les dents des caries et d'éviter les gingivites.

2 La durée du brossage

Électrique Manuelle

Il est très important de respecter un temps minimum de brossage pour un nettoyage optimal. 2 à 3 min environ. C'est plus facile à respecter avec les brosses électriques équipées d'un minuteur. Avec les brosses manuelles, on a tendance à ne pas se brosser les dents assez longtemps.

3 L'effort de brossage

Électrique Manuelle

Il vous faudra plus d'effort avec une brosse manuelle qu'avec une brosse électrique. La brosse électrique convient d'ailleurs bien aux enfants. C'est plus ludique pour apprendre l'hygiène dentaire ! Elle est aussi plus facile d'utilisation pour les personnes dont la mobilité du haut du corps est réduite (à cause d'une maladie, d'un handicap...) ou pour les personnes âgées.