

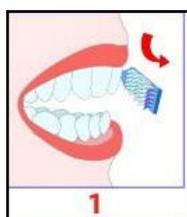
CONSEILS DE BROSSAGE

Le brossage 3 fois par jour, après chaque repas, pendant 3 minutes environ, est le principal geste de prévention, indispensable pour éliminer la plaque dentaire et lutter contre l'apparition des caries et des maladies de gencive.

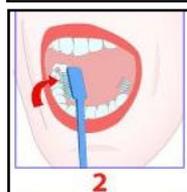
Le brossage seul permet d'éliminer jusqu'à 50% de la plaque dentaire.

METHODE DE BROSSAGE

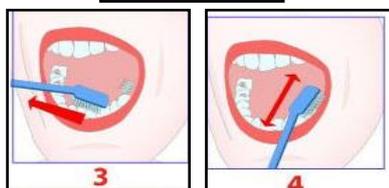
Brosser séparément les dents du haut et du bas avec une BROSSE A DENTS SOUPLE.



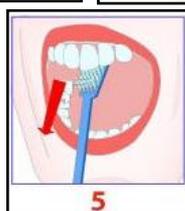
Alternez mouvements verticaux et rotatifs allant des gencives vers les dents pour brosser dents et gencive,



La face interne des dents, toujours de la gencive vers la dent,



Les faces occlusales des dents (qui servent à mastiquer) jusqu'aux dents de sagesse,



Pour les incisives, utiliser l'extrémité de la tête de la brosse à dents,



Ne pas réaliser de mouvements horizontaux.

CONSEILS :

- Eviter le grignotage au cours de la journée et limiter la consommation d'aliments cariogènes (boissons acides et aliments riches en sucre) surtout en dehors des repas.
- Changer de brosse dès que les brins sont abîmés, en moyenne tous les 2 mois.