

Méthode pour un brossage efficace

LA BROSSE À DENTS

Elle doit avoir les **poils souples**. Choisir une brosse à dents avec une **petite tête** afin d'accéder plus facilement aux molaires, et à toutes les faces des dents.

La brosse à dents doit être changée régulièrement, tous les trois mois pour être toujours efficace.

LE DENTIFRICE

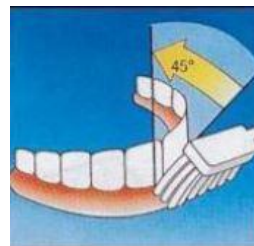
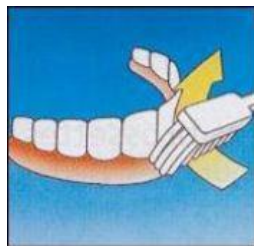
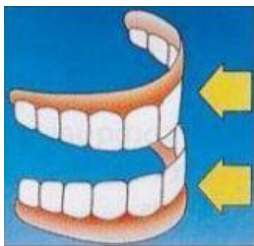
Le dentifrice doit être **fluoré** ou prescrit en fonction d'un éventuel traitement. Le dentifrice s'utilise à chaque brossage soit trois fois par jour après les repas.

LE BROSSAGE

Il est important de se brosser les dents après chaque repas si possible dans l'heure qui suit le repas.

Le brossage du soir doit être le plus assidu car la nuit les glandes salivaires sécrètent peu de salive, les dents sont donc plus exposées aux attaques acides. **Un brossage efficace doit durer trois minutes**.

1. *Brosser séparément les dents du haut et les dents du bas.*
2. *Incliner la brosse à dents à environ 45° par rapport à la surface de la dent à cheval entre la dent et la gencive.*
3. *Faire des petits mouvements de rotation, de la gencive vers la dent.*
4. *Suivre toujours le même trajet en commençant par les molaires et en progressant vers les incisives. Ne pas oublier de brosser l'intérieur des dents et les sillons (la face masticatoire des dents).*



5. *Compléter le brossage par le nettoyage des espaces inter dentaires à l'aide du fil dentaire et des brossettes inter dentaires.*

