

## TECHNIQUE DU BROSSAGE DES DENTS

### Après chaque repas :

- ◆ Elimination de la plaque dentaire.  
Faire un brossage terminal avec le dentifrice.

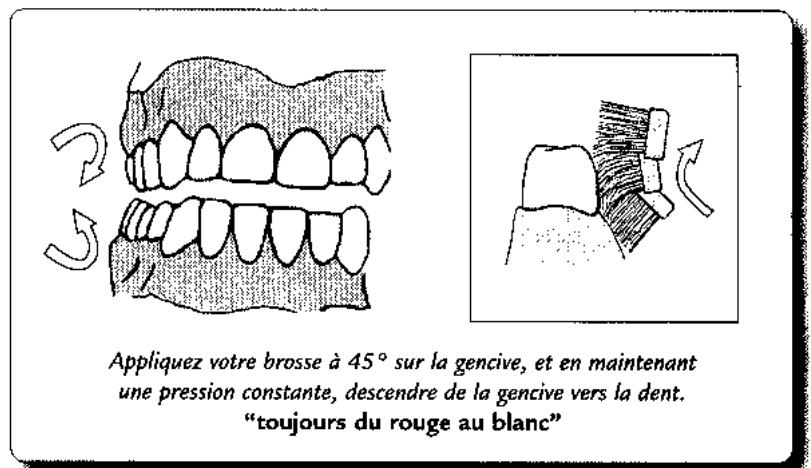
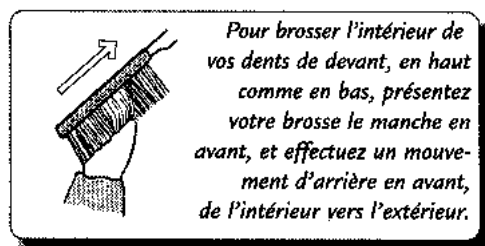
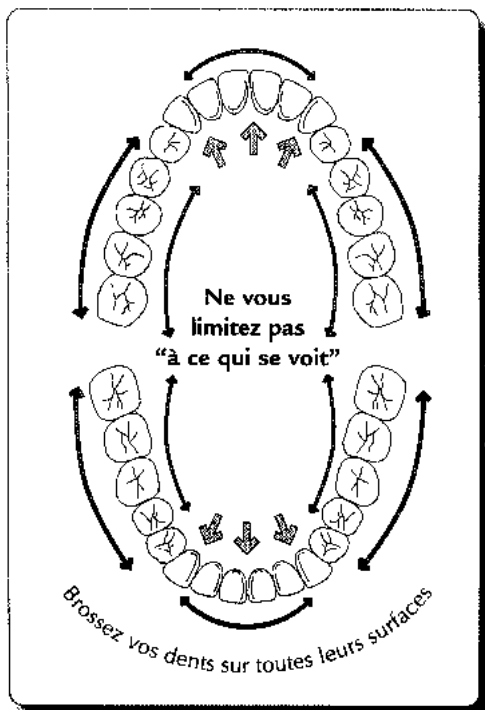
### Après le repas du soir :

- ◆ Pratiquer le même brossage que précédemment, avec la brosse trempée dans le bain de bouche, sur toutes les faces des dents et sur la gencive.
- ◆ Réaliser impérativement le nettoyage avec :
  - le fil
  - le bâtonnet ou la brossette
 Terminer par le bain de bouche et un brossage terminal avec le dentifrice.

### ① Elimination de la plaque dentaire

Utilisation efficace d'une brosse à dents souple

(ou chirurgicale ou postopératoire si la gencive est sensible car elle est très enflammée ou vient d'être traitée)



Utilisez le révélateur de plaque dentaire pour colorer les dépôts.

Remplacez le dentifrice par une solution de bain de bouche. (le produit actif se fixera sur la surface de vos dents et de votre gencive qu'il protégera de toute nouvelle attaque bactérienne pendant plusieurs heures)

Trempez la brosse dans le bain de bouche.

Placez la très haut au niveau de la gencive perpendiculaire au grand axe de la dent et descendez vers le bord de la dent. Commencez par les faces intérieures des dents du bas, puis les faces extérieures. N'oubliez pas les faces occlusales (le dessus des dents).

Brossez de cette façon vos dents par groupe de 2 jusqu'à la disparition complète de révélateur de plaque.

Rincez votre brosse après chaque passage et retrempez là dans le bain de bouche (les bactéries d'une zone malade peuvent contaminer une zone saine).