

Le brossage des dents

Le brossage des dents et des gencives est indispensable tout au long de votre vie et après chaque repas.

Avec un appareil en bouche, l'hygiène bucco-dentaire doit être d'autant plus irréprochable.

Pour cela il faut acquérir (en pharmacie ou en grande surface) et utiliser :

- une brosse à dents à poils souples, voire ultra souples, qu'elle soit manuelle ou électrique, et si possible avec une petite tête,
- un dentifrice contenant du fluor et adapté à l'âge,
- une brossette interdentaire adaptée aux tailles des dents et des espaces entre elles (en moyenne 1.5 mm).

On brosse les dents la **bouche ouverte** durant tout le brossage pour atteindre toute la surface de la dent.

Trop souvent, les dents sont mal brossées car la bouche est fermée et que la méthode du brossage n'est pas organisée : certaines zones sont brossées plusieurs fois et d'autres jamais.

Il faut donc suivre un « **trajet** » dans la bouche.

1/ **on commence par le haut** (en entier), de gauche à droite: on brosse en formant des **mouvements rotatifs durant 4 secondes** sur chaque zone

- ✓ comprenant dents et gencives à l'extérieur (arcade extérieure côté joues),
- ✓ ensuite on procède de la même façon à l'intérieur de la bouche (arcade intérieure côté palais et langue),
- ✓ et on termine par la face des dents qui croque et mâche l'alimentation (face occlusale), c'est-à-dire celle située sur le dessus des dents

2/ On enchaîne sur la mâchoire **du bas** (arcade du bas) de la même façon (extérieur de la mâchoire, intérieur de la mâchoire et face qui croque)

3/ On passe la brossette interdentaire **entre les bagues de la gencive vers la dent** (« *du rouge vers le blanc* ») et on rince à nouveau.

4/ On termine par le **brossage de la langue**

5/ On rince en faisant circuler l'eau plusieurs fois dans la bouche.

LE BROSSAGE DES DENTS



BROSSEZ BAS ET HAUT
SÉPARÉMENT



MOUVEMENT ROTATIF
DE LA GENCIVE VERS LA DENT



POSITIONNEZ LA BROSSE
À 45° SUR LA GENCIVE



FAITES LE TOUR DE TOUTES VOS
DENTS, SANS OUBLIER LE DESSUS

