

COMMENT bien se brosser LES DENTS ?



Pour prendre soin de tes dents, le brossage est un passage essentiel. Il est conseillé de se brosser les dents 2 à 3 fois par jour avec une brosse à dents bien souple, matin et soir étant le strict minimum.



1 Positionne la brosse à 45° vers le haut pour les dents du haut et 45° vers le bas pour les dents du bas en séparant tes deux mâchoires.

Effectue, une fois la brosse à dent bien inclinée, un mouvement circulaire en passant bien sur la dent et la gencive, de canine à canine (de dent pointue à dent pointue) pendant 30 secondes pour les dents du haut puis 30 secondes pour les dents du bas.

2 Pour les dents du fond, brosse la face du dessus des dents en allant bien jusqu'au fond.

3 Avec ta brosse à dents inclinée à 45°, effectue un mouvement circulaire en passant bien sur la dent et la gencive des faces internes et externes, à droite puis à gauche, des incisives aux molaires.

Nos conseils pour ton brossage

- Utiliser une brosse à dents bien souple
- Le dentifrice doit être adapté à l'âge
- La qualité du brossage est directement en lien avec la technique utilisée
- Pour t'assurer que la technique de brossage est vraiment efficace, tu peux te procurer en pharmacie un révélateur de plaque dentaire qui te permettra de visualiser les zones mal nettoyées.

