

LE BROSSAGE EN 5 ETAPES

Se placer devant un miroir. Avec un bon éclairage.
Fixer du regard la brosse à dent pendant son action.
Se brosser les dents attentivement, étapes par étapes,

- Après le petit déjeuner,
- Après le déjeuner,
- Avant le coucher.

- 1** Mettre du dentifrice sur la brosse. Brosser **chaque dent par des mouvements de rotation**, y compris les dents du fond qui se voient moins facilement.
- Brosser la jonction entre dent et gencive, en plaçant la brosse à 45° entre la gencive et le boîtier. Les poils de la brosse à dent nettoient derrière, sous le fil et les boîtiers. Insister au niveau des crochets (situés sur les canines, les molaires et certaines prémolaires).
Brosser à 45°, de l'autre côté, entre le boîtier et le bord de la dent.
- 3** Brosser les faces, côté langue, de chaque dent.
Brosser le dessus des dents, en mouvements de va et vient.
- 4** Terminer par le brossage des gencives afin d'éviter leur inflammation.
Le matin et le soir passer la brossette inter-dentaire, entre chaque dent sous le fil, pour finir d'éliminer la plaque dentaire.
- 5** Le soir faire un bain de bouche pour garder une bouche saine pendant la nuit.
Brosser la langue et le palais pour avoir une bonne haleine.