

Méthode de Brossage

Chaque arcade dentaire, le haut et le bas, doit être brossée séparément avec une brosse à dents **souple**.



1. Placer les brins de la brosse à dents le long de la gencive de façon à ce qu'ils forment un **angle de 45°**. Les brins s'inséreront dans l'espace entre les dents et les gencives et pourront récolter la plaque qui s'y est formée.
2. Brosser doucement la **face externe** d'un groupe de 2 ou 3 dents en effectuant un mouvement rotatif **allant des gencives vers les dents**. Répéter ce mouvement sur le groupe suivant de 2 ou 3 dents et ainsi de suite pour toutes les dents des arcades.
3. Brosser les faces **internes** des dents de la même manière que les faces externes
4. Au niveau des incisives supérieures et inférieures, penser à brosser **l'arrière des dents** en positionnant la brosse verticalement et en effectuant des mouvements de va-et-vient en utilisant l'extrémité de la tête de la brosse à dents.
5. En dernier lieu, brosser les **faces supérieures** des dents en un mouvement **horizontal**.

Nous vous recommandons cette technique d'hygiène buccale **pendant deux minutes, deux fois par jour, tous les jours**. Un contrôle régulier annuel par votre chirurgien dentiste est indispensable dans le cadre de votre maintenance bucco-dentaire.