

# UNE BONNE MÉTHODE POUR UNE BONNE HYGIÈNE



**Brossez-vous les dents 2 fois par jour, pendant 2 minutes**, avec une brosse à dents à poils souples, à changer tous les 3 mois, ou plus tôt si les poils sont usés, et ce dès l'apparition des premières dents.

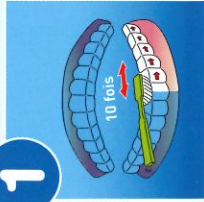


Dès l'âge de 6 mois, utilisez un **dentifrice fluoré** avec un dosage et une quantité adaptés à chaque âge. Le dentiste effectuera un bilan fluoré pour évaluer si d'autres apports fluorés sont nécessaires.

avant 6 ans

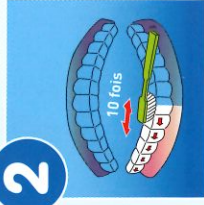
## La méthode 1-2-3-4

**1**



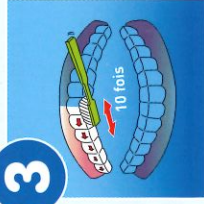
On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...

**2**



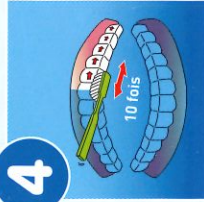
Puis le côté droit cette fois, pour finir avec les dents du bas...

**3**



On passe en haut à droite, la brosse retournée cette fois...

**4**



Et on termine en haut à gauche

« Toutes les dents nous brosserons jusqu'à la grosse dent du fond »

- Le soir, avant le coucher, les parents réalisent le brossage ; placés derrière l'enfant, pour le guider et lui apprendre une méthode simple, la méthode 1-2-3-4.
- Il est important de prévoir une brosse de petite taille correspondant à l'âge de l'enfant.

à partir de 6 ans

## La méthode B.R.O.S.

**B**



**B**rossez haut et bas séparément

**R**



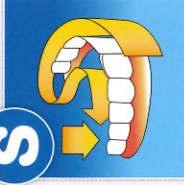
**R**ouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc

**O**



**O**blique : on incline la brosse à 45° sur la gencive

**S**



**S**uivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus



Passez du **fil dentaire** et/ou **des brossettes** dans chaque espace interdentaire pour assurer l'élimination de la plaque dentaire dans les zones que la brosse ne peut atteindre.

Avant chaque brossage

## La méthode F.I.L.L.

**F**



Prenez du **F**il dentaire entre vos deux mains.

**I**



**I**nsérez délicatement le fil dentaire entre deux dents adjacentes et glissez-le, le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.

**L**



**L**ibérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.

Avant chaque brossage

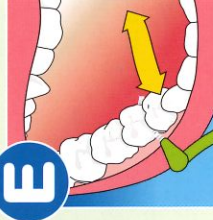
## La méthode SET

**S**



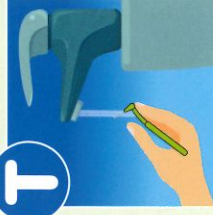
**S**électionnez la taille de la brosse pour avoir une légère résistance à l'utilisation, et pour qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.

**E**



**E**ngagez la brosse à l'horizontal sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va et vient (2 allers-retours)

**T**



**T**oujours rincer la brosse entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brosse dans un bain de bouche du quotidien.