

# COMMENT BIEN SE BROSSER LES DENTS



1. Placez la brosse à dents le long de la gencive à un angle de  $45^\circ$ . Brossez doucement la surface de chaque dent en effectuant de petits mouvements vibratoires.
2. Brossez les surfaces externes de 2 à 3 dents en effectuant un mouvement vibratoire d'avant en arrière, suivi d'un mouvement de roulement. Répétez ce mouvement pour le groupe suivant de 2 à 3 dents. Répétez la même opération pour les surfaces internes.
3. Nettoyez les surfaces internes des dents de devant en inclinant la brosse verticalement et en utilisant l'avant de la brosse pour effectuer plusieurs mouvements doux de haut en bas.
4. Frottez les surfaces de mastication des dents en effectuant un court mouvement d'avant en arrière.
5. Brossez la langue pour éliminer les bactéries et rafraîchir votre haleine.

Utilisez une petite brosse à dents à poils souples et un dentifrice contenant la bonne quantité de fluorure : vérifiez l'arrière du tube de dentifrice et assurez-vous que la teneur en fluorure est de 1 000 parties par million.

Nous recommandons généralement une quantité de dentifrice de la taille d'un grain de riz pour les enfants de moins de trois ans et une quantité de la taille d'un petit pois pour les enfants de plus de trois ans.



3 ans <



3 ans >

