

# HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE : LES MÉTHODES



Brossage des  
dents 2 fois/jour

## AVANT LE BROSSAGE

POUR NETTOYER LES ESPACES INTERDENTAIRES INACCESSIBLES  
AVEC LA BROSSÉ À DENTS :

La méthode **F.I.L.**

Avant chaque brossage

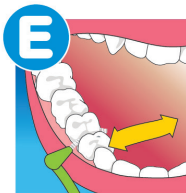
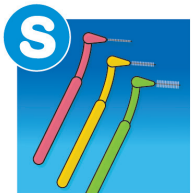


### LE FIL INTERDENTAIRE

Pour les espaces  
interdentaires serrés

La méthode **S.E.T.**

Pour les espaces plus larges



### LES BROSSETTES INTERDENTAIRES

Pour les espaces  
plus larges



### LES COMPRESSES

Pour enlever les  
dépôts alimentaires  
sur les surfaces  
dentaires et au niveau  
des joues

# LE BROSSAGE

## Le dentifrice fluoré

Un **pois** de dentifrice à **1450 ppm de fluor** (à 2500 ppm voire 5000 ppm si risque carieux très élevé).

NE PAS MOILLER LA BROSSE À DENTS AVANT LE BROSSAGE  
NE PAS RINCER LA BOUCHE EN FIN DE BROSSAGE

## La brosse à dents

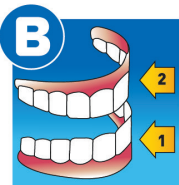
**Poils souples.**

A renouveler environ **tous les 3 mois**.



## Les méthodes de brossage

### La méthode **B.R.O.S.**



**B**rossiez haut et bas séparément



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



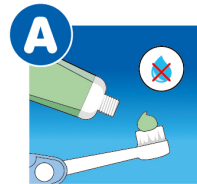
**O**blique : on incline la brosse à 45° sur la gencive



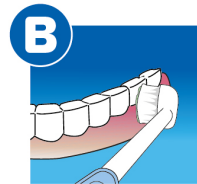
**S**uivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

Un brossage efficace c'est 2 fois par jour pendant 2 minutes

### La méthode **e-B.R.O.S.**



Déposer du dentifrice de la taille d'une noisette. Ne pas mouiller la brosse. Appliquer le dentifrice sur chaque côté de la bouche (haut et bas) avant de démarrer le brossage.



Pour garantir l'efficacité du brossage placer la tête perpendiculaire aux faces des dents sur la gencive et la dent en brossant quelques secondes chaque face.



Pour chaque côté (haut et bas), durant 30 secondes, réaliser un parcours en partant des incisives, pour brosser les faces externes, internes puis terminer sur le dessus de la dent.

