

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

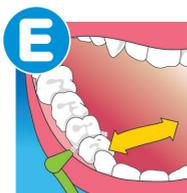
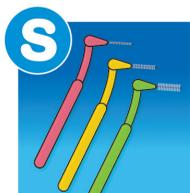


LE FIL INTERDENTAIRE

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 BROSSSE 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.**



Brossiez haut et bas séparément



Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc



Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive



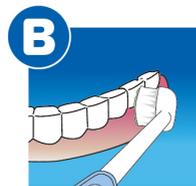
Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

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.

