



SANTÉ ET LOISIRS

Hygiène bucco-dentaire

# COMMENT GARDER DES DENTS ET UNE BOUCHE SAINES ?



Le brossage des dents, c'est

2  
fois

ET

2  
minutes

PAR JOUR  
(matin et soir)

À CHAQUE FOIS

## UN BON ÉQUIPEMENT BUCCO-DENTAIRE



BROSSE À DENTS  
À POILS SOUPLES



Elle préserve gencives  
et émail, mais doit être  
changée **TOUS LES 3 MOIS**



DENTIFRICE  
FLUORÉ



Le fluor se fixe sur l'émail  
et le rend **PLUS RÉSISTANT**  
aux attaques acides  
des bactéries

 Brosse à dents et  
dentifrice fluoré  
**DOIVENT ÊTRE  
ADAPTÉS  
À L'ÂGE DES  
ENFANTS**



FIL DENTAIRE  
OU BROSSETTES  
INTERDENTAIRES



En cas d'espaces larges  
entre les dents ou de  
problèmes de gencives



BAINS DE BOUCHE



Selon les différents besoins  
(carie, gingivite,  
mauvaise haleine ...)

► L'hygiène des dents  
et de la bouche  
**est indispensable**  
pour prévenir caries  
et maladies des gencives  
(gingivites et parodontites).

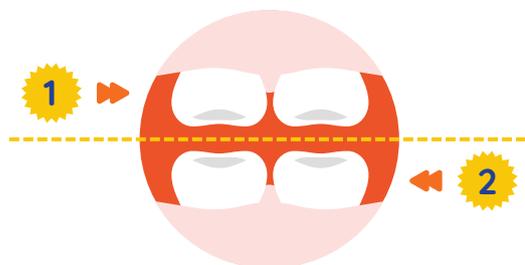
## UN BROSSAGE DANS LES RÈGLES

Il ne doit négliger  
**AUCUNE SURFACE DES DENTS**  
et il doit respecter  
**DES ÉTAPES TRÈS PRÉCISES**

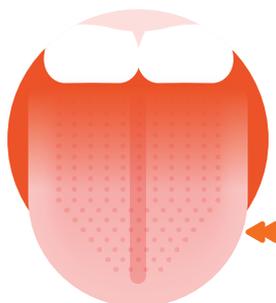
Brosser toujours  
**DANS LE MÊME ORDRE**

Ne pas oublier  
**LA LANGUE**

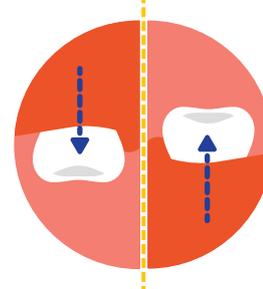
Brosser toujours  
**DU ROUGE VERS LE BLANC**



Laver d'abord les dents  
du haut, puis celles du bas



Brosser la langue  
pour éliminer les microbes  
et bien se rincer la bouche



Partir des gencives  
et brosser vers les dents

Nettoyer les interstices **ENTRE LES DENTS**



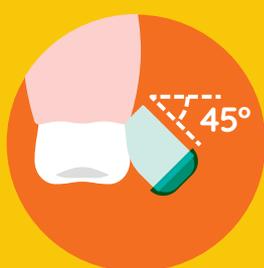
Avec du fil dentaire  
en veillant à le faire  
des deux côtés  
de chaque dent



Avec la brosette interdentaire,  
à rincer après chaque passage  
et à changer au minimum  
tous les 15 jours

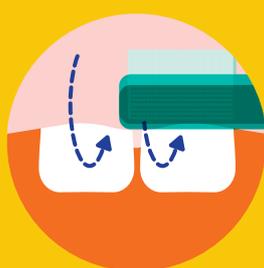
## LE BROSSAGE EN DÉTAIL

**POUR LES FACES DES DENTS DU HAUT,  
CÔTÉ JOUE OU LÈVRES**



Placez la brosse à la jonction  
dents/gencives et inclinez-la  
pour qu'elle forme un angle de  
45 DEGRÉS AVEC LES DENTS

1



Faites faire à la brosse  
un mouvement **EN ROULEAU**  
DE LA GENCIVE VERS LA DENT :  
2 ou 3 fois par groupe  
de deux dents

**POUR LES DENTS  
DE DEVANT, CÔTÉ LANGUE**

2



Positionnez la brosse  
**VERTICALEMENT**

3



**POUR LES FACES DU DESSUS  
DE VOS DENTS (faces qui mastiquent)**  
Effectuez au moins 10 fois par côté un mouvement  
DE VA-ET-VIENT, DE L'ARRIÈRE VERS L'AVANT

arrière x10 avant