

Hygiène Dentaire

Utilise :

- > Une **brosse à dent souple** (à petite tête)
- > Une **brossette interdentaire**

Brosse tes dents au moins 3 fois par jour, après chaque repas.



Attention



- Effectue un **brossage soigneux**, même si c'est plus difficile les jours qui suivent la pose de ton appareil. Une **gencive en bonne santé diminue beaucoup les douleurs**.

Astuce

N'oublie aucune face ni aucune dent ! Fais toujours le même trajet !

- Avec ta **brossette**, ôte les dernières impuretés en te regardant dans le miroir.



Astuce

> Pour vérifier ton brossage, tu peux utiliser un **révélateur de plaque**.
> En cas de **gencive enflammée (rouge et gonflée)**, effectue des **bains de bouche**



Attention



- Une mauvaise hygiène aboutit à l'apparition de **caries** et de **problèmes de gencive**.
- Tu ne dois pas oublier de rendre visite à ton **chirurgien dentiste tous les 6 mois**, surtout pendant ton traitement.

