



# Technique de brossage des dents

**Un brossage des dents effectué régulièrement, avec soin et méthode, vous permettra de conserver des dents et des gencives en bonne santé.**

## DÈS L'ENFANCE

Le brossage peut être enseigné aux enfants par mimétisme avec leurs parents, et ce dès que les premières dents apparaissent.

Un accompagnement, puis un contrôle, seront nécessaires jusqu'à ce que l'enfant soit autonome, et même au-delà...

« **Brosser les dents de votre enfant et lui apprendre à se brosser ensuite correctement les dents seul sont des étapes promordiales pour sa santé dentaire.** »



## ► Les principes de base

- > Le brossage des dents du haut et du bas se fait séparément.
- > Chaque dent est brossée individuellement.
- > Le mouvement se fait de la gencive vers la dent, « du rose vers le blanc ».
- > Le bon rythme: 2 fois par jour, pendant 2 minutes.

## ► Les gestes à connaître

- > Nettoyer successivement la face des dents côté joue, côté langue et la face du dessus.
- > Commencer par brosser la face supérieure des dents avec un mouvement d'avant en arrière.

- > Pour le brossage des faces externes et internes des dents, la brosse doit être inclinée à 45° sur la jonction entre la gencive et la dent. Un mouvement de « rouleau » sera réalisé 2 à 3 fois par dent pour évacuer la plaque dentaire.
- > Pour plus de facilité au niveau de la face interne des dents de devant, la brosse sera placée verticalement et le mouvement réalisé en allant de la gencive vers la dent.

Pour parfaire l'hygiène buccale, brosser doucement la langue et les gencives afin de bien les nettoyer.

Un fil dentaire ou des brossettes interdentaires peuvent également être passés entre les dents après le brossage du soir, en prenant soin de ne pas abîmer la gencive.

## À SAVOIR

**La qualité du brossage est en liaison directe avec la technique utilisée.**

**Si vous avez du mal à mettre en place un brossage vraiment efficace, n'hésitez pas à nous demander conseil.**

**Vous pouvez également vous procurer des révélateurs de plaque dentaire (disponibles en pharmacie) qui permettent de visualiser les zones insuffisamment brossées.**