

Le brossage efficace avec un appareil dentaire

CONSEILS UTILES & PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



Nous venons de poser un appareil fixe. Pour réussir le traitement, éviter les caries ou les taches irréversibles qui marqueraient le sourire pour toujours, il faut impérativement se brosser méticuleusement les dents !

La règle de 3 !

Pour une bouche toujours propre



3 fois par jour
après chaque repas



3 minutes
avec un sablier, une montre...

Les bons outils

Pour un nettoyage efficace



Un dentifrice fluoré
avec un dosage adapté à mon âge



Une brosse à dents à poils souples
manuelle ou électrique, qu'il faut changer tous les 3 mois



Une brosse interdentaire
pour passer entre les bagues

La bonne méthode

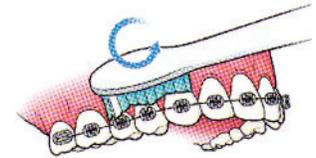
Pour un nettoyage efficace

Je me brosse les dents séparément en commençant par les dents du haut, puis du bas en suivant un chemin pour n'oublier aucune dent !

FACES EXTERNES (haut et bas)

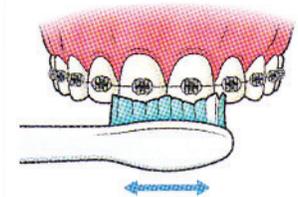
1

Je place la brosse à 45° et j'effectue des mouvements de rouleau de la gencive vers la dent.



2

Je place la brosse sur les bagues et je brosse horizontalement.



FACES INTERNES (haut et bas)

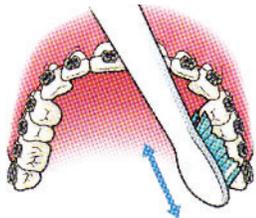
3

Je place la brosse à 45° et j'effectue des mouvements de rouleau de la gencive vers la dent.

4

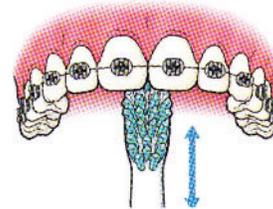
MOLAIRES

Je brosse les faces des molaires en un mouvement horizontal



INCISIVES

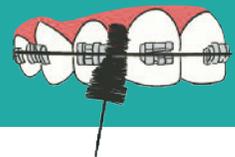
J'effectue des mouvements de va-et-vient en utilisant l'extrémité de la brosse à dents.



5

Je termine toujours mon brossage par la brosette interdentaire !

En la passant en dessous du fil entre chaque bague, jusqu'au fond en haut et en bas.



**DR.
PETITPREZ**
Orthodontiste