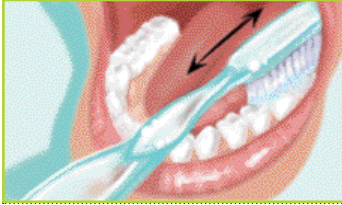


# LES BONS GESTES DU BROSSAGE

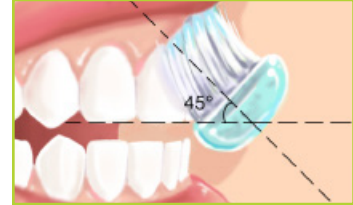
Le bon brossage des dents est un geste **IMPORTANT** pour garder des gencives et des dents en bonne santé tout au long de notre vie. Pour cela il nous suffit d'appliquer la bonne méthode de brossage : le brossage se fait, une arcade à la fois. De la gencive vers la dent, du rouge vers le blanc.



On commence le brossage par la face supérieure des dents (en haut et en bas) par un mouvement d'avant en arrière.



Puis la brosse sur la dernière dent du fond en formant des petits cercles de la gencive vers la dent. On déplace la brosse petite zone par petite zone.



Pour les dents de devant même chose, mais la brosse à dent sera inclinée à 45° au départ de la gencive.



La brosse à dent suivra le même trajet mais à l'intérieur de la bouche côté langue. Le brossage se fera avec le même schéma de la gencive vers la dent.



Enfin le brossage des dents de devant haut et bas (mais à l'intérieur), la brosse sera positionnée verticalement en allant toujours de la gencive vers la dent.



**Ne pas oublier le temps de brossage qui doit être de 3 minutes environ (le temps d'une chanson).**

**Pour l'appareil multi-attache, la méthode sera la même :**



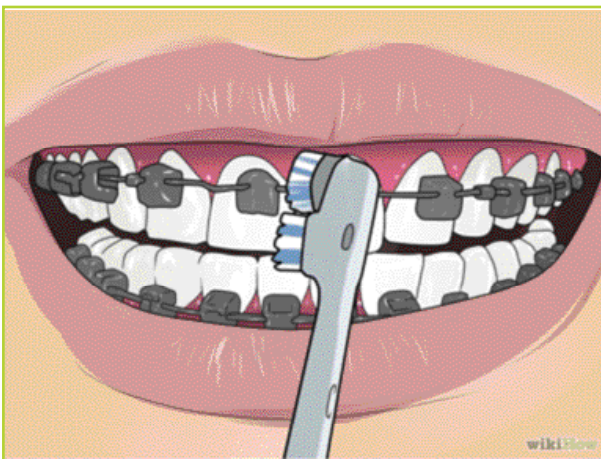
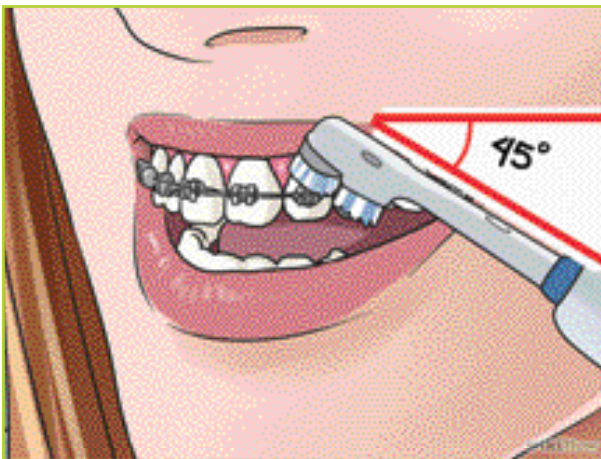
**Il faudra penser (et cela est très important) à passer les Brossettes sous l'arc pour retirer la plaque dentaire que la brosse n'aura pas éliminée.**



## BROSSE À DENTS ÉLECTRIQUE



Comme le brossage des dents avec une brosse manuelle, le brossage des dents avec une brosse électrique nécessite de faire les bons gestes. Il faudra donc associer les gestes du brossage manuel avec le travail de la brosse électrique. Pour l'appareillage dentaire, il faudra utiliser le kit orthodontique (brosse + Brossette).



### Tenez votre brosse à dents dans la bonne position.

Posez votre brosse à dents contre la ligne des gencives, au-dessus de votre appareil dentaire et sur une rangée de dents. Pour la suite on applique la méthode de brossage de la brosse à dents manuelle.

Le passage de la Brossette reste le même, ainsi que le temps de brossage.

## À QUOI SERT UN HYDROPULSEUR OU JET DENTAIRE ?

Il est important de noter que l'hydropulseur complète les actions de la brosse à dents et ne peut se substituer à celui-ci. Il est utilisé après chaque brossage de dents pour améliorer l'hygiène bucco-dentaire. Le jet dentaire est en effet réputé pour sa capacité d'élimination des débris qui s'incrustent entre les dents et dans les recoins de la bouche inaccessibles par une brosse à dents. Il fait obstacle à l'apparition de la plaque dentaire qui peut amener une mauvaise haleine et des caries.