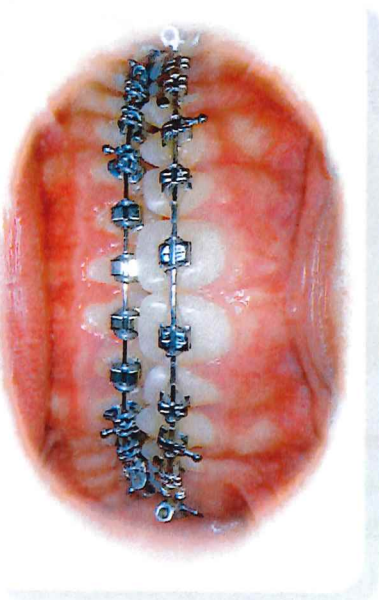
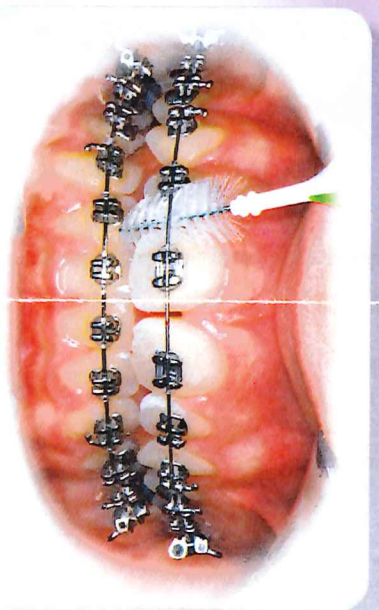
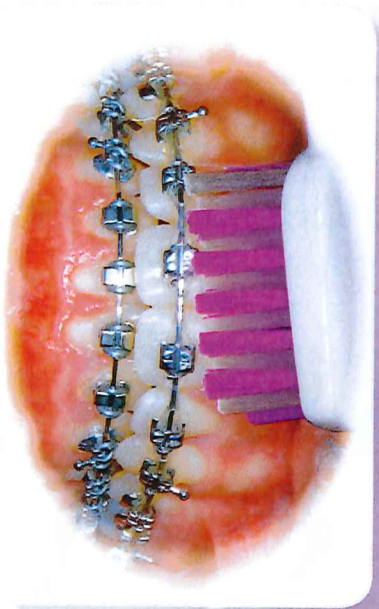


# Le brossage doit être réalisé **APRÈS** chaque repas et **AVANT** chaque visite chez l'orthodontiste.



• Vous devez brosser les dents et les gencives de la mâchoire supérieure, puis de la mâchoire inférieure.

• Avec la brosse, nettoyez sous le fil, et autour des bagues et des attaches.

• Une fois le brossage terminé, vérifiez devant un miroir que toute la plaque dentaire a été éliminée. Recommencez si nécessaire.

Complétez par un rinçage avec un bain de bouche fluoré.

## Votre objectif : Un bon brossage !

• Avec la brosse, nettoyez les faces externes et internes des dents, puis les faces qui mordent :

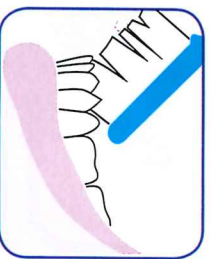
Pour les faces externes :

- Inclinez la brosse à 45° vers la gencive, puis frottez en réalisant des mouvements de va et vient ou circulaires pour chaque dent, et insistez au-dessus et en dessous des attaches.

- Brossez la gencive par un mouvement vertical de rouleur, en allant toujours de la gencive vers la dent.

Pour les faces internes :

- Placez la brosse verticalement au niveau des incisives et canines, et horizontalement pour les dents postérieures. Réalisez toujours un mouvement vertical de la gencive vers la dent.



### RISQUES EN CAS DE BROSSAGE INSUFFISANT

#### Au niveau des dents :

apparition de leucomes sur l'émail (tâches blanches), puis de caries.

#### Au niveau des gencives :

inflammation des gencives (gonflement et saignement).



# Les bonbons, Parlons en!

## Bonbons autorisés 😊

Famille des gélatineux et mous...



...le cousin Croco, la cousine frite...

## Bonbons interdits ☹️

Famille des durs et collants...



...le cousin caramel, la cousine Kréma...

À éviter : les barres chocolatées au caramel (snickers, twix...), barres céréales...

Autres précautions : Ne pas mettre crayons, fourchettes... dans la bouche

Ne pas toucher l'appareil dentaire avec les doigts.