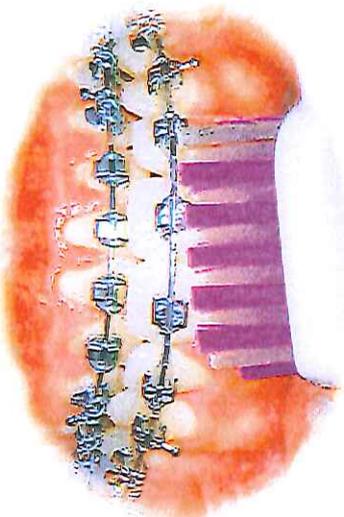
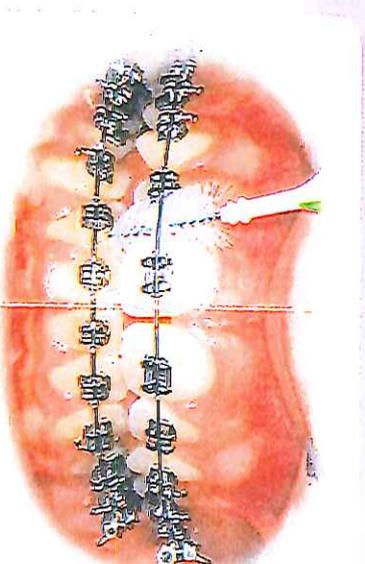


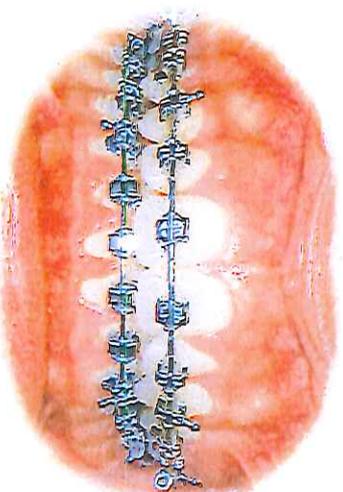
Le brossage doit être réalisé **APRÈS** chaque repas et **AVANT** chaque visite chez l'orthodontiste.



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



- Avec la brosette, 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 !

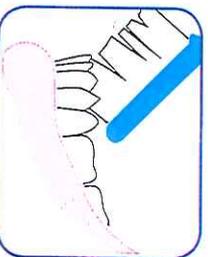
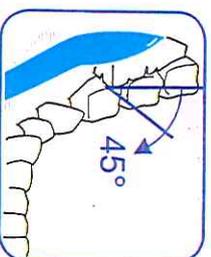
- Avec la brosse, nettoyez les faces externes et internes des dents, puis les faces qui mordent :

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).



BONBONS AUTORISES

- gélatineux

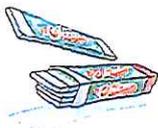


- mous



BONBONS INTERDITS

tous ceux qui collent!!!



A éviter : les barres chocolatées au caramel

Autres précautions :

- ne pas mettre crayons, fourchettes ... dans la bouche
- ne pas toucher l'appareil dentaire avec les doigts