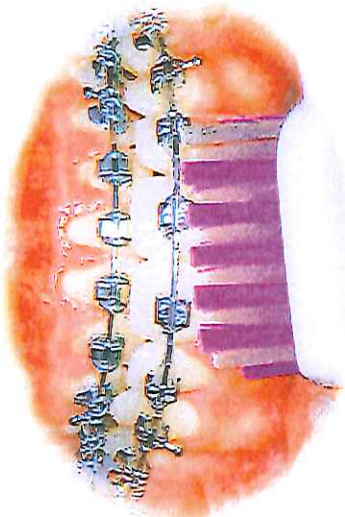
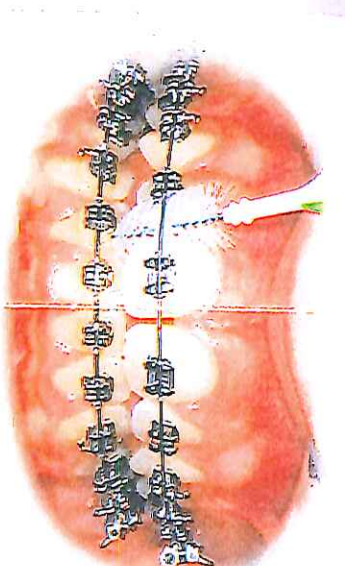


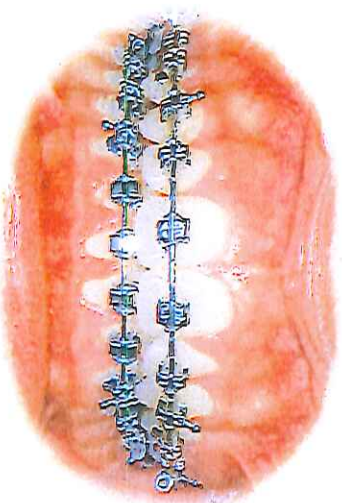
# Le brossage doit être réalisé **APRÈS** chaque repas et **AVANT** chaque visite chez l'orthodontiste.



- 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 !

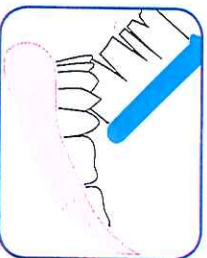
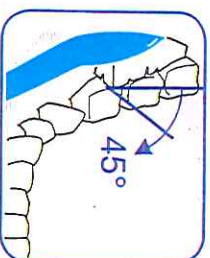
- Avec la brosse, nettoyez les faces externes et internes des dents, puis les faces qui mordent :

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.



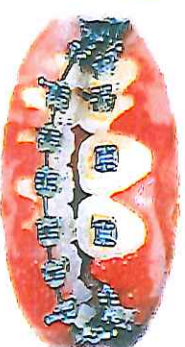
### RISQUES EN CAS DE BROSSAGE INSUFFISANT

#### 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

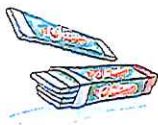


- mous



## 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