

Comment utiliser une brosse à dents ?

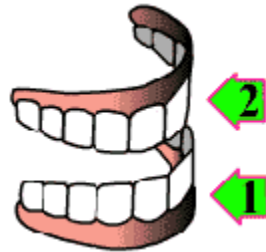
Un bon brossage est un brossage qui dure au minimum 3 minutes.

- Brossez le haut et le bas séparément.
- Positionner la brosse sur la gencive à 45 degrés environ sur la gencive (1^{er} schéma).
- Alternez mouvements verticaux et rotatifs pour brosser dents et gencives, de la gencive vers le bord de la dent (du rose vers le blanc...).
- Ne brossez jamais vos dents dans le sens horizontal, d'avant en arrière.
- N'oubliez pas la face interne des dents, ainsi que les dents de sagesse parfois plus difficiles à atteindre.



La méthode de brossage « B.R.O.S. »

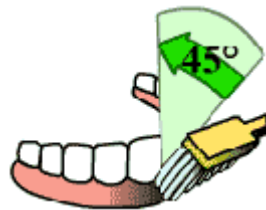
Dès 9 ans, et pour toute la vie, le brossage efficace, c'est la méthode suivante :



Brossez bas et haut séparément



Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives



Oblique : inclinez votre brosse à 45° sur la gencive



Suivez un trajet : faites le tour de toutes vos dents sans oublier le dessus et l'intérieur