



SANTÉ ET LOISIRS

Hygiène bucco-dentaire

COMMENT GARDER DES DENTS ET UNE BOUCHE SAINES ?



Le brossage des dents, c'est

2
fois

ET

2
minutes

PAR JOUR
(matin et soir)

À CHAQUE FOIS

UN BON ÉQUIPEMENT BUCCO-DENTAIRE



BROSSE À DENTS À POILS SOUPLES



Elle préserve gencives
et émail, mais doit être
changée **TOUS LES 3 MOIS**



DENTIFRICE FLUORÉ



Le fluor se fixe sur l'émail
et le rend **PLUS RÉSISTANT**
aux attaques acides
des bactéries



Brosse à dents et
dentifrice fluoré
**DOIVENT ÊTRE
ADAPTÉS
À L'ÂGE DES
ENFANTS**

- L'hygiène des dents
et de la bouche
est indispensable
pour **prévenir caries**
et **maladies des gencives**
(gingivites et parodontites).



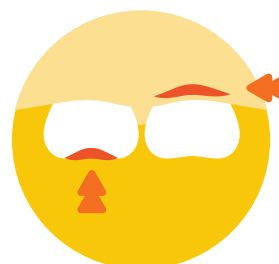
FIL DENTAIRE OU BROSSETTES INTERDENTAIRES



En cas d'espaces larges
entre les dents ou de
problèmes de gencives



BAINS DE BOUCHE



Selon les différents besoins
(carie, gingivite,
mauvaise haleine ...)



WEDODATA

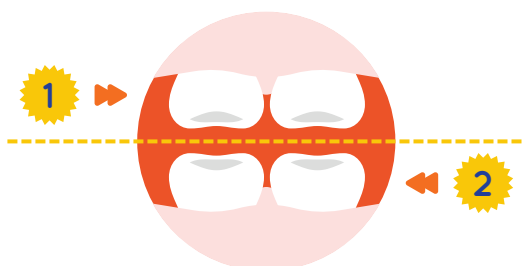
© Assurance Prévention - 2020

Sources : Ameli, Union française pour la santé bucco-dentaire.

UN BROSSAGE DANS LES RÈGLES

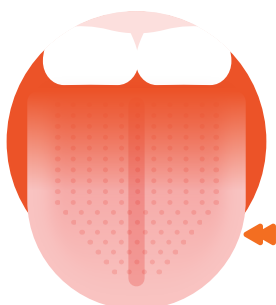
Il ne doit négliger
AUCUNE SURFACE DES DENTS
et il doit respecter
DES ÉTAPES TRÈS PRÉCISES

Brosser toujours
DANS LE MÊME ORDRE



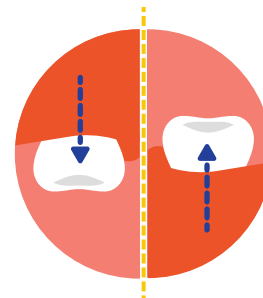
Laver d'abord les dents
du haut, puis celles du bas

Ne pas oublier
LA LANGUE



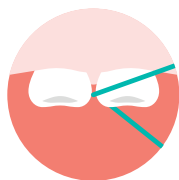
Brosser la langue
pour éliminer les microbes
et bien se rincer la bouche

Brosser toujours
DU ROUGE VERS LE BLANC



Partir des gencives
et brosser vers les dents

Nettoyer les interstices **ENTRE LES DENTS**



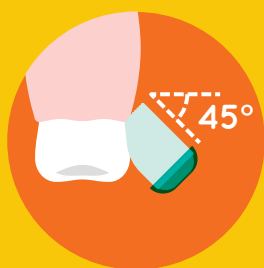
Avec du fil dentaire
en veillant à le faire
des deux côtés
de chaque dent



Avec la brossette interdentaire,
à rincer après chaque passage
et à changer au minimum
tous les 15 jours

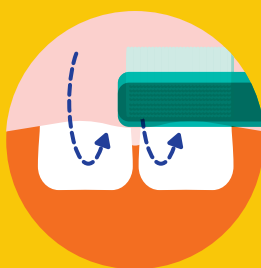
LE BROSSAGE EN DÉTAIL

**POUR LES FACES DES DENTS DU HAUT,
CÔTÉ JOUE OU LÈVRES**



Placez la brosse à la jonction
dents/gencives et inclinez-la
pour qu'elle forme un angle de
45 DEGRÉS AVEC LES DENTS

1



Faites faire à la brosse
un mouvement **EN ROULEAU**
DE LA GENCIVE VERS LA DENT :
2 ou 3 fois par groupe
de deux dents

**POUR LES DENTS
DE DEVANT, CÔTÉ LANGUE**



Positionnez la brosse
VERTICALEMENT



**POUR LES FACES DU DESSUS
DE VOS DENTS (faces qui mastiquent)**
Effectuez au moins 10 fois par côté un mouvement
DE VA-ET-VIENT, DE L'ARRIÈRE VERS L'AVANT

arrière x10 avant