

# Hygiène

L'un des 4 facteurs de réussite de ton traitement = dents et gencives propres ! Si elles sont tout le temps propres, elles seront saines. L'hygiène est encore plus importante avec les bagues car les aliments stagnent autour d'elles.

Cela évite les caries et les taches irréversibles sur les dents, ainsi que les gencives qui saignent !

Pour avoir une bonne hygiène il faut se brosser les dents après chaque repas et au minimum matin et soir, pendant 2 à 3 minutes.

## Les bons outils

Dentifrice fluoré



Brosse à dent à petite tête  
(favoriser la brosse à dents électriques)



Brossette



Révéléur de plaque



## La bonne méthode

1. Brosser toutes les faces des dents du rouge vers le blanc et du côté de la langue, côté joue, et faces du dessus et du dessous
2. Passer la brosse dessus et dessous le fil et les bagues (côté gencive)
3. Passer la brossette entre chaque dent et le fil
4. Utiliser le révélateur de plaque pour vérifier
5. Repasser dans les zones colorées



Méthode B.R.O.S.

## La durée

3 minutes de brossage c'est le temps de ta chanson préférée ! Brosse toi les dents en musique !

