

## Pour une bouche plus saine, envisagez l'utilisation d'une brosse à dents électrique

La plupart des brosses à dents électriques éliminent davantage de plaque que les brosses à dents manuelles. Certaines comportent également des fonctions intégrées qui contribuent à protéger les dents et les gencives.

### Pour utiliser une brosse à dents électrique:

- Guidez la tête de la brosse d'une dent à l'autre
  - Déplacez simplement la tête de la brosse contre chaque dent pendant quelques secondes et laissez le mouvement mécanique de la brosse accomplir l'action de nettoyage
- Dirigez avec douceur la tête de la brosse le long de la ligne gingivale
  - Suivez la courbe naturelle de la bouche
- Balayez la langue avec la brosse pour rafraîchir l'haleine



## Quelques conseils pour une meilleure santé bucco-dentaire

- La meilleure façon de prendre soin de votre bouche est de vous brosser les dents avec un dentifrice fluoré et d'utiliser du fil dentaire deux fois par jour
- L'emploi d'un bain de bouche peut également contribuer à lutter contre la plaque et rafraîchir l'haleine
- Une brosse à dents manuelle se tient en formant un angle de 45 degrés par rapport à la ligne gingivale
- Avec le fil dentaire, formez une boucle en "C" autour de chaque dent
- Pour une bouche plus saine, envisagez l'utilisation d'une brosse à dents électrique. La plupart des brosses à dents électriques éliminent davantage de plaque que les brosses à dents manuelles

**Pour obtenir d'autres conseils sur le brossage et l'utilisation du fil dentaire, consultez votre dentiste ou rendez-vous sur [oralb.com](http://oralb.com).**



© 2009 P&G P11295

## COMMENT ME BROSSER LES DENTS ET UTILISER DU FIL DENTAIRE?



Procter & Gamble France SAS - 391 543 576 RCS Nanterre - Capital social de 325 505 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine



l'importance de la santé bucco-dentaire

# Comment se brosser les dents et utiliser du fil dentaire

La meilleure façon de prendre soin de votre bouche est de vous brosser les dents et d'utiliser du fil dentaire deux fois par jour.

Ceci aide à éliminer le film collant appelé plaque qui s'accumule sur les dents et les gencives. La plaque produit des acides et des toxines qui peuvent endommager vos dents et vos gencives.

L'emploi d'un bain de bouche peut également contribuer à lutter contre la plaque. Si vous ne savez pas lequel utiliser, demandez conseil à votre dentiste.

**Voici quelques conseils pour tirer le meilleur parti de votre routine quotidienne de brossage:**

- Brossez-vous les dents pendant au moins 2 minutes, deux fois par jour, avec un dentifrice fluoré
  - Insistez sur les dents du fond, qui peuvent comporter davantage de plaque
- Utilisez une brosse à dents à soies douces
  - Brossez-vous les dents avec des mouvements doux de façon à ne pas user les gencives ou les dents
- Changez de brosse à dents tous les 3 mois
  - Les brins usés éliminent moins de plaque
- Brossez-vous la langue pour contribuer à rafraîchir votre haleine
  - Brossez-vous d'arrière en avant en décrivant un mouvement de balayage doux

**Tenez-vous votre brosse à dents correctement? Voici quelques conseils:**



- Tenez votre brosse à dents en formant un angle de 45 degrés par rapport à la ligne gingivale

- Brossez 2 ou 3 dents à la fois. Déplacez la brosse à dents en allant des gencives vers le bord de la dent



- Tenez la brosse à dents verticalement pour nettoyer derrière vos dents de devant supérieures et inférieures

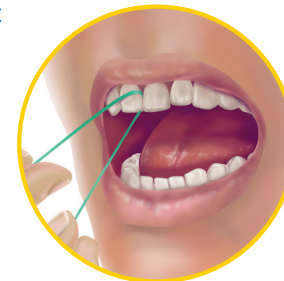
- Décrivez des mouvements doux vers le haut et le bas avec l'extrémité de la brosse à dents

**L'utilisation de fil dentaire contribue à la bonne santé des dents et des gencives**

L'utilisation quotidienne de fil dentaire élimine la plaque le long de la ligne gingivale et entre les dents.

**Procédez comme suit pour utiliser correctement le fil dentaire:**

- Enroulez le fil dentaire autour de vos majeurs
- Utilisez le pouce et l'index de chaque main pour guider le fil dentaire entre les dents
- Enroulez le fil dentaire autour des côtés de chaque dent en formant une boucle en "C". Ceci vous aidera à nettoyer entre les gencives et les dents



**Voici d'autres conseils pour utiliser le fil dentaire:**

- Examinez vos gencives dans le miroir tout en passant le fil dentaire
  - Vos gencives doivent apparaître fermes et roses. Si elles sont rouges, enflées ou saignent, consultez votre dentiste
- Ne cessez pas d'utiliser du fil dentaire parce que vos gencives saignent
  - L'utilisation de fil dentaire peut améliorer la santé des gencives et les aider à arrêter de saigner

