



CONSEILS D'HYGIENE

Il est très important de brosser ses dents et ses gencives après chaque repas.

S'il vous est impossible de vous brosser les dents après chaque repas, assurez-vous de bien vous rincer la bouche avec de l'eau. Attention, le brossage du soir est à privilégier avant d'aller se coucher.

L'action mécanique de la brosse permet d'éliminer la plaque dentaire et les débris alimentaires qui restent après le repas. La plaque dentaire est un biofilm collant qui s'accumule sur les dents (composé de bactéries, débris alimentaires et salive). Laissé sur les dents et autour des attaches ceux-ci peuvent, avec le temps, causer des caries, l'inflammation de la gencive, mauvaise haleine et parfois même des tâches permanentes sur les dents.

Une brosse à dents à poils souple et la brossette interdendaire sont les accessoires essentiels à un bon brossage avec un appareil dentaire. Un mouvement rotatif dent par dent autour de chaque attache est nécessaire, la brossette interdendaire permet de nettoyer entre les dents et le fil de l'appareil dentaire.

