

MA FICHE CONSEIL



HYGIÈNE BUCCALE

1 Nous te recommandons **3 brossages par jour**, après les repas.

2 Ton matériel :

- Une **brosse à dents** souple, à changer dès qu'elle est usée. Tu peux aussi utiliser la brosse à dents électrique.
- Une **brossette interdentaire** (si tu as des bagues) pour parfaire le brossage initial.
- **Du révélateur de plaque**, une fois par semaine, afin de contrôler ton brossage.

3 Pense à brosser toutes les faces de tes dents et effectue un **brossage soigneux**, même si c'est plus difficile les jours suivant la pose de ton appareil.