

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** N'oublie aucune face, ni aucune dent et effectue un **brossage soigneux**, même si c'est plus difficile les jours suivant la pose de ton appareil.
- 4** À la fin de ton brossage, **vérifie bien** que tes dents sont propres !