



FICHE  
CONSEIL

## HYGIÈNE BUCCALE

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

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.

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.

A la fin de ton brossage, vérifie bien que tes dents sont propres !

