

# LE BROSSAGE DES DENTS

## Quelle brosse à dent ?

Les qualités que doivent réunir une brosse sont les suivantes :

- brosse souple avec des poils arrondis
- tête suffisamment petite pour accéder aux zones exigües de la bouche
- la renouveler régulièrement dès qu'elle est usée (2-3 mois)

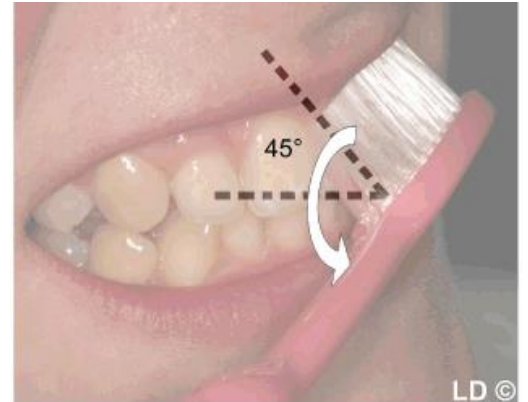
## Technique de brossage

### Quelques notions fondamentales

- Il est indispensable de brosser les dents ET les gencives en commençant par la gencive grâce à des mouvements orientés « du rouge vers le blanc »
- il faut brosser le haut et le bas séparément
- Il faut brosser toutes les surfaces dentaires : l'extérieur, l'intérieur et le dessus.

### Technique de brossage :

- Positionner les poils de la brosse au niveau de la gencive, légèrement au dessus du collet de la dent en formant un angle de 45°
- Réaliser un mouvement de rotation allant de la gencive vers la dent (SANS faire le mouvement en sens inverse car cela remettrait les bactéries dans le sillon gingivo-dentaire)
- Brosser toutes les faces de toutes les dents en suivant toujours la même séquence afin de n'oublier aucune zone



Brossage des faces extérieures des dents



brossage des faces internes des dents (en plaçant la brosse verticalement)



on répète les mêmes étapes pour les dents du bas



Terminer par le **brossage du dessus des dents** (en réalisant des mouvements de va-et-vient modéré).