

# LE BROSSAGE EFFICACE

Des dents propres, des dents en bonne santé !



## ★ RÈGLE D'OR

Brosser 2 fois par jour pendant 2 minutes : le matin et surtout le soir avant de dormir.



## 1. L'ORDRE DU BROSSAGE

On suit le chemin pour n'oublier aucune dent !

★ 1 Extérieur en haut



Je brosse sur toutes les dents du haut, côté joues.

★ 2 Intérieur en haut



Je brosse à l'intérieur de toutes les dents du haut.

★ 3 Extérieur en bas



Je brosse sur toutes les dents du bas, côté joues.

★ 4 Intérieur en bas



Je brosse à l'intérieur de toutes les dents du bas.

★ 5 Dessus des dents



Je brosse le dessus des dents du haut et du bas.

♥ N'oublie pas le fond des dents ! Les molaires sont les plus à risque.



## 2. LA BONNE TECHNIQUE



Brosse inclinée à 45° au bord de la gencive.



Petits mouvements doux et circulaires.



Insiste sur les molaires : ce sont elles qui attrapent le plus de caries !



Brosse aussi la langue tout en douceur.

## 3. À NE PAS OUBLIER ★

- ✓ Brosser toutes les faces : devant, derrière, dessus
- ✓ Brosser au bord de la gencive
- ✓ Prendre son temps : 2 minutes
- ✓ Être régulier : matin et soir



## 4. LES DERNIÈRES ÉTAPES




Je crache  
Je crache le dentifrice après le brossage.



Je ne rince pas  
Je ne rince pas ma bouche pour laisser le fluor protéger mes dents.



Les parents vérifient et complètent  
Les parents vérifient et aident à finir le brossage jusqu'à 8-10 ans. 



Un brossage bien fait aujourd'hui, c'est un sourire en bonne santé pour toute la vie !

