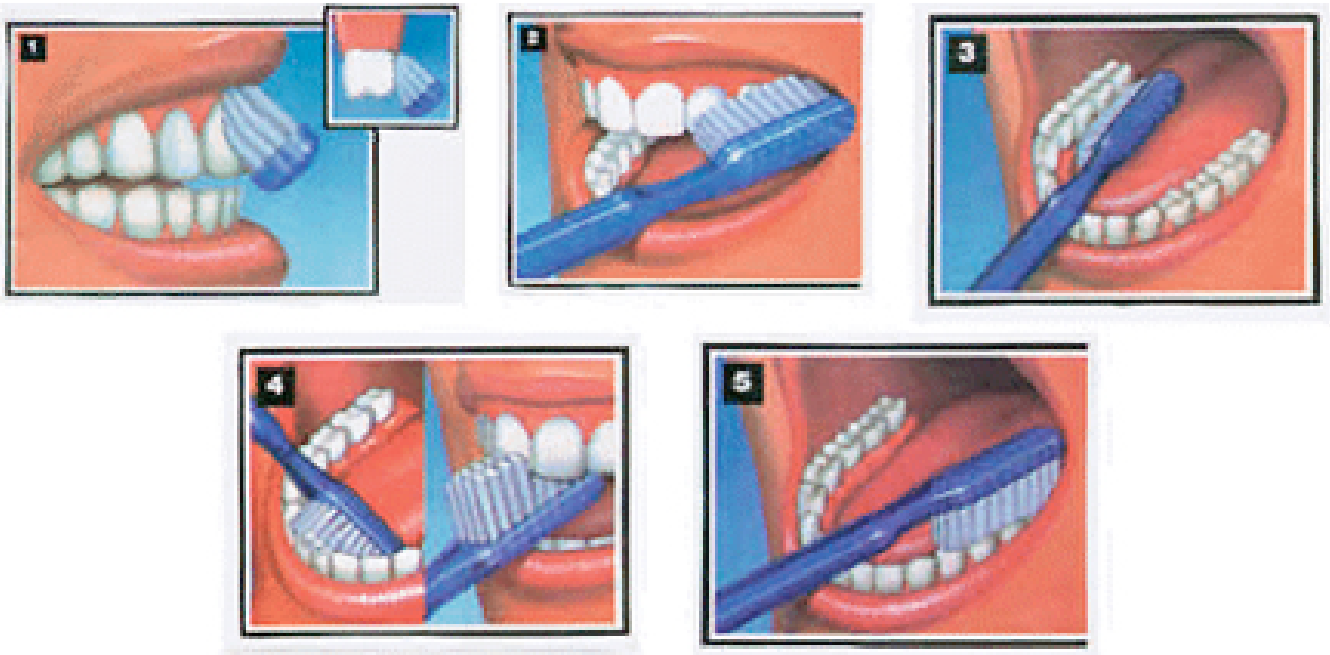


Conseils d'hygiène bucco dentaire

Afin de pouvoir vous prendre en charge correctement, il est essentiel que vous respectiez attentivement les conseils suivants:

- Brosser vos dents **2 à 3 fois par jour**, avec un dentifrice fluoré,
- Faire des mouvements **verticaux, de la gencive vers la dent**,
- Avec une **pression modérée** de 150g, équivalent à la pression exercée sur un stylo,
- Brosser **autant** vos **gencives** que vos **dents**,
- Utiliser toujours une **brosse à dent souple**, et la **renouveler** tous les **2 mois**,
- **Brosser** vous **la langue** à la fin du brossage, afin d'éliminer les nombreuses bactéries.



- Utiliser du **fil dentaire fluoré** pour nettoyer les espaces interdentaires étroits.

- Utiliser des **brossettes** pour ceux étant plus ouverts, au moins **une fois par semaine**, ou tout de suite après le repas pour retirer les débris alimentaires coincés.

- Terminer par un **bain de bouche** après le brossage du soir :

- à la chlorhexidine pendant les 15 jours suivant le détartrage,
- à base d'huiles essentielles, chaque jour à vie.

- Afin de perfectionner votre brossage, vous pouvez utiliser du « **révélateur de plaque** », il colore la plaque dentaire à éliminer en rose ou violet.

