

HYGIENE DENTAIRE

LISTE DU MATERIEL

- Achat d'une brosse à dent électrique (oral B ou Phillip avec capteur de pression) ;
- Achat de brosse souple à mettre au bout de votre brosse à dent (poils bleus et blancs chez Oral-B) ;
- Achat de Brossettes interdentaire de la marque Curaprox ou Tepe (à passer entre chaque dent après chaque brossage. Lors de votre premier achat, il faut acheter différentes tailles, la bonne taille est celle qui vous permet d'introduire la brossette sans forcer mais tout de même avec une certaine résistance ;
- Dentifrice classique ;
- Les bains de bouche ne sont pas forcément nécessaires, ce sont essentiellement des huiles essentielles qui peuvent éventuellement améliorer l'haleine ;

TECHNIQUE

- Concernant la brosse à dent électrique, il faut tout simplement laisser la brosse 5 sec sur chaque superficie de la dent (du côté de la joue, palais/ langue, et en dessous/dessus). Vous pouvez réaliser des petits mouvements circulaires tout en restant sur la même dent. Le brossage doit durer environ 3 minutes ;
- Après le brossage vous utiliserez les brossettes interdentaire, Il faut tout simplement réaliser des vas et viens entre chaque dent.