À l'attention personnelle de

Cabinet des Drs Sophie et David ABECASSIS
Chirurgiens-dentistes à Puteaux
122 rue Jean Jaurès 92800 PUTEAUX
Tel. : +33 1 47 76 27 78
dr-abecassis-sophie.chirurgiens-dentistes.fr

Technique de brossage des dents

Êtes-vous sûr de bien vous brosser les dents ? Un bon brossage permet de conserver des dents et des gencives saines à tout âge.

DÈS L'ENFANCE

Le brossage peut être enseigné aux enfants par mimétisme avec leurs parents, et ce dès que les premières dents apparaissent.

Un accompagnement, puis un contrôle, seront nécessaires jusqu'à ce que l'enfant soit autonome, et même au-delà...

> « Brosser les dents de votre enfant et lui apprendre à se brosser correctement les dents tout seul sont des étapes essentielles pour sa santé dentaire. »

Les principes de base

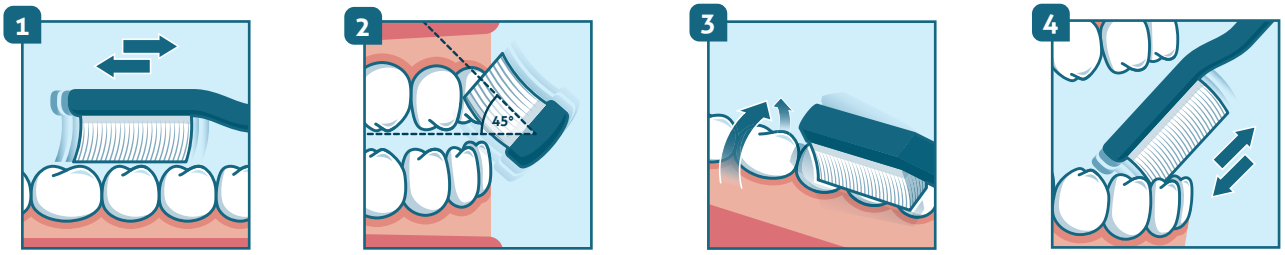
- Le brossage des dents du haut et du bas se fait séparément.
- Chaque dent est brossée individuellement.
- Le mouvement se fait de la gencive vers la dent, « du rose vers le blanc ».
- Le bon rythme : 2 fois par jour, pendant 2 minutes.

Les gestes à connaître

- Nettoyer successivement la face des dents côté joue, côté langue et la face du dessus.
- Commencer par brosser la face supérieure des dents avec un mouvement d'avant en arrière.
- Pour le brossage des faces externes et internes des dents, la brosse doit être inclinée à 45° sur la jonction entre la gencive et la dent. Un mouvement de « rouleau » sera réalisé 2 à 3 fois par dent pour évacuer la plaque dentaire.
- Pour plus de facilité au niveau de la face interne des dents de devant, la brosse sera placée verticalement et le mouvement réalisé en allant de la gencive vers la dent.

Pour parfaire l'hygiène buccale, brosser doucement la langue et les gencives afin de bien les nettoyer.

Un fil dentaire ou des brossettes interdentaires peuvent également être passés entre les dents après le brossage du soir, en prenant soin de ne pas abîmer la gencive.



1. Brosser la face supérieure des dents par un mouvement d'**avant en arrière.**
2. Incliner la brosse à **45°** afin d'éliminer le maximum de plaque dentaire.
3. Effectuer un **mouvement de rouleau** de la gencive vers la dent.
4. Dents de devant : **placer la brosse verticalement** en allant toujours de la gencive vers la dent.

Source : Webdentiste