

Mon aide-mémoire pour un **BROSSAGE DES DENTS OPTIMAL**



Se brosser les dents
au moins **DEUX FOIS** par jour
pendant au moins **DEUX MINUTES**,
c'est simple comme **2x2** !



Se brosser les dents **DOUCEMENT**
avec une brosse **SOUPLE**



S'assurer de brosser **LE LONG**
et **DANS** le sillon gingival



Se brosser les dents **30 MINUTES APRÈS**
avoir consommé un aliment
ou une boisson **ACIDE**



Utiliser 1 cm de dentifrice.
Pour les enfants, la taille d'un **PETIT POIS**
est suffisante



Ne pas oublier de brosser
LA LANGUE



CHANGER sa brosse à dents
TOUS LES 3 MOIS ou dès que les brins
commencent à s'écarter ou après un rhume



POURSUIVRE le nettoyage avec
un **ACCESSOIRE INTERDENTAIRE**
et un **BAIN DE BOUCHE**