

# Mon aide-mémoire pour UN RITUEL BUCCO-DENTAIRE OPTIMISÉ



**2x2**

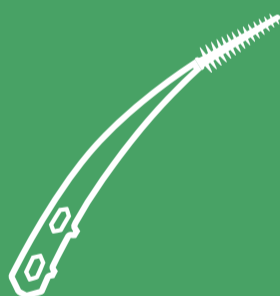
Se brosser les dents  
au moins **DEUX FOIS** par jour  
pendant au moins **DEUX MINUTES**,  
c'est simple comme **2x2** !



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



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



Nettoyer entre les dents  
**APRÈS CHAQUE BROSSAGE** avec  
une brossette ou un bâtonnet interdendaire  
ou si vos dents sont serrées  
essayer un fil dentaire



Finir avec  
un **BAIN DE BOUCHE FLUORÉ**



**3 ÉTAPES SIMPLES** à faire tous les jours :  
brosser, nettoyer entre les dents et rincer