



CABINET DENTAIRE  
des docteurs Clere

# HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

DES DENTS ET DES GENCIVES EN BONNE SANTÉ AU QUOTIDIEN



Une bonne hygiène bucco-dentaire est essentielle pour préserver vos dents, vos gencives et permettre la réussite de vos traitements



## LE BROSSAGE DES DENTS

### AU MOINS 2 FOIS PAR JOUR

Matin et soir pendant 3 minutes

### TECHNIQUE RECOMMANDÉE

Brossez toutes les faces de chaque dent :  
Extérieure, intérieure et surface de mastication



1 Placez la brosse à 45° sur le bord de la gencive.

2 Brossez de la gencive vers la dent avec de petits mouvements verticaux.

3 N'oubliez pas l'arrière des dernières dents et la langue.

### À ÉVITER

- ✗ Brosser trop fort ou horizontalement
- ✗ Oublier certaines zones

Cette technique permet de nettoyer efficacement tout en préservant vos gencives.

## LA BROSSE À DENTS



### MANUELLE

- Tête petite et arrondie
- Poils souples
- Manche adapté à une bonne prise en main



### ELECTRIQUE

- Efficace pour éliminer la plaque
- Facilite le brossage
- Idéale si vous rencontrez des difficultés de dextérité

### QUAND CHANGER SA BROSSE À DENTS ?

Pense-bête rigolo : à chaque saison



**PRINTEMPS**  
Renouveau = nouvelle brosse !



**ÉTÉ**  
Soleil, plage... brossez propre !



**AUTOMNE**  
Feuilles qui tombent, brosse qui change !



**HIVER**  
Froid dehors, brosse neuve dedans !



Et dès que les poils sont écartés ou usés.



## NETTOYAGE ENTRE LES DENTS : FIL ET BROSSETTES INTERDENTAIRES

À FAIRE APRÈS LE BROSSAGE  
2 FOIS PAR JOURS, OU AU MOINS 1 FOIS LE SOIR

### LE FIL DENTAIRE



- Enroulez le fil autour de vos majeurs
- Glissez délicatement le fil entre les dents en formant un « C » contre la dent et descendez
- Répétez entre chaque dent



### LES BROSSETTES INTERDENTAIRES



- Idéales si vous avez des espaces entre les dents, des implants ou un bridge
- Choisissez la bonne taille : elle doit passer sans forcer mais ne doit pas flotter
- Insérer délicatement la brosette entre les dents, faites un léger mouvement de va-et-vient puis rincez-la.



Si les brosettes passent facilement entre vos dents, il est préférable de les utiliser au lieu du fil dentaire. Elles nettoient mieux les espaces et sont plus efficaces.

## LE BAIN DE BOUCHE



Le bain de bouche est un complément, pas un remplacement du brossage des dents.

Utilisez-le uniquement sur recommandation de votre praticien.

Durée maximale : 10 jours consécutifs

Une utilisation prolongée peut déséquilibrer la flore buccale et colorer les dents



Buvez de l'eau régulièrement



Adoptez une alimentation équilibrée et limitez les sucres



Évitez le tabac, il aggrave les problèmes de gencives



Consultez régulièrement votre praticien pour des contrôles et détartrages



Une bonne hygiène au quotidien = un sourire en bonne santé !

Nous restons bien entendu disponibles en cas de questions  
03.81.40.38.70



Votre santé et votre confort sont notre priorité.

Merci de suivre ces recommandations pour une hygiène bucco-dentaire optimale et un résultat durable !