

Eh le sourire, t'as vu tes dents !

Pourquoi faut-il se brosser les dents ?

C'est le seul moyen efficace pour bien nettoyer et protéger l'émail de tes dents. Après avoir mangé, un dépôt se forme à la surface des dents, c'est ce qu'on appelle la plaque dentaire. Cette plaque contient des bactéries qui transforment les sucres de l'alimentation en acides. Ils attaquent l'émail de tes dents progressivement. Il faut donc éliminer ces impuretés qui se cachent entre les dents et la gencive.

Pour avoir de belles dents, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire. Voici 3 règles d'or pour t'aider :

Quand faut-il se brosser les dents ?



Se brosser les dents Matin & Soir. Il est très important de se brosser les dents au minimum 2 fois par jour, matin (après le petit déjeuner et soir juste avant de te coucher) **pendant 2 minutes.**

Même si l'idéal, pour de belles dents, serait de se brosser les dents après chaque repas, soit 3 fois par jour.

Comment faut-il se brosser les dents ?

Adopter le brossage vertical. La technique est très importante. Toujours se brosser les dents du haut vers le bas, de la gencive vers la dent, et de façon circulaire passer la brosse sur chaque dent.

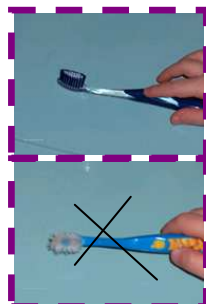
Ensuite, brosse la face interne de tes dents. Et pour finir, brosse en douceur le dessus de tes dents.

Combien de temps ?

Le brossage doit prendre 2 minutes = le temps de chanter dans la tête une petite chanson.

Avec quelle brosse à dents ?

Bien choisir sa brosse à dents. Elle ne doit pas être trop dure pour ne pas agresser tes gencives. Pour un nettoyage tout en douceur, privilégie celles avec des poils souples ou médium. On ne doit pas non plus oublier de la changer tous les 3 mois : Une brosse à dents neuve enlève jusqu'à 85% de plaque dentaire en plus*, qu'une brosse à dents qui a plus de 3 mois. D'autant plus que les poils usés d'une brosse à dents peuvent aussi agresser l'émail. Surtout que chaque membre de la famille possède sa propre brosse à dents.



Pour avoir de bonnes dents : il faut bien se nourrir et consulter le dentiste une fois par an, ce qui permet de détecter à temps des caries débutantes et les soigner sans douleur.

Les dents sont fragiles et précieuses et c'est l'assurance d'avoir un beau sourire !