

L'HYGIÈNE DENTAIRE



Commencer par brosser le dessus des dents en réalisant des mouvements d'avant en arrière.



Brosser ensuite la face externe des dents en réalisant de petits mouvements circulaires.



Pour terminer, brosser la face des dents située du côté du palais et de la langue.

Source : Éditions ENPS

Le brossage des dents est le seul moyen de lutter efficacement contre les caries. Le brossage permet de supprimer les débris alimentaires et de limiter la plaque dentaire, responsable avec les bactéries, des caries.

Après chaque repas, des débris alimentaires vont se déposer sur et entre les dents. Les bactéries présentes dans la bouche vont transformer ces débris alimentaires en acide et créer de mauvaises odeurs.

Après chaque repas l'acidité de la bouche augmente, cette acidité va attaquer les dents et former des caries. Pour mettre les dents en sécurité et les protéger de l'acide il faut se brosser les dents deux fois par jour !