

les éléments complémentaires au brossage

Des éléments complémentaires au brossage sont indispensables pour préserver votre santé bucco dentaire

- **les brossettes interdentaires**

ce sont de petites tiges malléables avec des petits poils qui permettent de brosser entre les dents.

on les passe après la brosse à dent et avant le bain de bouche

pour les espaces antérieurs, on l'utilise sans la plier et pour les espaces postérieurs, elle peut se plier pour faciliter son utilisation.

par espace, il faut passer plusieurs fois pour avoir un brossage efficace avant de passer à l'espace suivant.



il existe toutes les dimensions adaptées à chaque type d'espace interdentaire

- **le fil dentaire**

c'est un fil qui permet de nettoyer entre les dents.

Pour cela, il faut en prendre une bonne longueur de fil, au moins la largeur de deux mains et l'enrouler sur deux doigts distincts.

Des mouvements de va et viens doivent être faits plusieurs fois avant de passer à l'espace suivant.

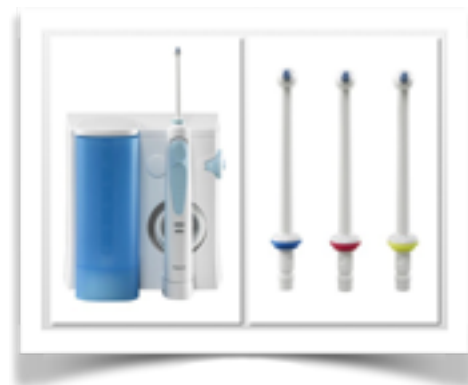
pour passer à l'espace suivant, vous ne devez pas repasser par le point de contact mais bien laisser le fil glisser et le faire sortir vers l'extérieur de l'espace interdentaire en libérant un doigt qui était pris dans le fil



- **l'hydropulseur**

C'est un appareil qui propulse de l'eau à haute pression et cela permet de nettoyer les espaces interdentaires. Si vous n'en avez jamais utilisé, il y a un petit temps d'apprentissage pour bien l'utiliser.

Il y a un petit embout qu'il faut placer à la base de l'espace interdentaire, fermer un peu la bouche et seulement ensuite démarrer l'hydropulseur pour éviter de s'en mettre partout.



l'hydropulseur possède un réservoir d'eau. Dans certains cas, on pourra mettre du bain de bouche pour optimiser l'effet de l'hydropulseur

- **Le bain de bouche**

C'est vraiment un bon complément pour finir d'assainir la bouche.

il y a des endroits où malgré tout votre bonne volonté, vous ne pourrez pas nettoyer certains endroits de votre bouche, le bain de bouche permet de pallier cela.

certaines baignades de bouche sont spécifiques de pathologies bucco-dentaires et d'autres peuvent s'employer au quotidien, nous sommes là pour vous renseigner à ce sujet.

Le bain de bouche s'utilise en fin de nettoyage, on le garde 30 secondes minimum en bouche et on ne rince surtout pas. on ne dilue pas le bain de bouche sauf indication