

Le brossage est incontournable pour avoir une bonne hygiène dentaire  
on doit brosser aussi bien les dents que les gencives et ne pas oublier la langue, véritable réservoir à bactéries.

le brossage doit se faire 2 à 3 fois par jour et ce 365 jours par an car les bactéries ne se reposent pas.

il n'y a pas de meilleure méthode ... seule celle qui vous convient est celle qu'il vous faut.

Le matériel nécessaire à un bon brossage est le suivant:

**- une brosse à dent souple**

(permet de brosser les faces supérieures et latérales de la dent et des gencives)

**- des brossettes interdentaires, du fil ou un hydropulseur**

(permet de brosser les zones interdentaires des dents et des gencives)

**- le bain de bouche**

(permet de finir la désinfection de la bouche là où le brossage ne peut être fait (quelques mm sous la gencive)

il existe deux techniques de brossage

- le brossage manuel

Il se fait à l'aide de brosse à dent à poil souple, uniquement,

On positionne sa brosse à dent sur la gencive et on brosse verticalement jusqu'à la pointe de la dent. cela permet d'évacuer la plaque dentaire vers l'extérieur et pas dans la gencive. on répète le mouvement plusieurs fois sur la même dent avant de passer à la suivante.

Pour les faces occlusales on réalise un mouvement de va et vient.

Il doit durer 3 minutes (le temps d'une chanson)

- Le brossage électrique

Vous n'avez plus à faire le mouvement de brossage, c'est la brosse qui le fait.

Vous n'avez qu'à bien positionner la tête de la brosse à dent à la base de la dent, là où elle touche aussi bien votre dent que votre gencive, attendre quelques instants et ensuite passer à la dent suivante.

Ce brossage doit durer 2 minutes ( le temps d'une petite chanson).

