

- 1 Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant deux minutes. Nettoyez aussi les espaces entre les dents avec du fil dentaire ou des brossettes inter-dentaires.
- 2 Les soins dentaires commencent dès la percée de la première dent de lait. Il existe pour les enfants des brosses à dents spéciales avec une petite tête, bien adaptées à l'apprentissage.
- 3 Le mieux pour les enfants, c'est d'apprendre à se brosser les dents avec méthode : tout d'abord les faces de mastication, puis les faces externes, puis les faces internes.
- 4 Il faut veiller à accompagner le brossage des dents de vos enfants jusqu'à la fin de l'école primaire. Car ce n'est qu'à cet âge que les enfants maîtrisent les bons gestes et sont capables de se brosser seuls les dents correctement.
- 5 Les adultes doivent se brosser les dents avec des mouvements de balayage et de rotation. Cela respecte les gencives et permet d'éliminer la plaque dentaire.
- 6 N'exercez pas une pression trop forte en vous brossant les dents, afin de ne pas endommager les gencives et le collet dentaire.
- 7 Remplacez régulièrement les brosses à dents. Il est important de toujours remplacer sa brosse après un rhume ou un mal de gorge.
- 8 Utilisez du fil dentaire pour nettoyer les espaces entre les dents. Pour cela, ne faites pas seulement un mouvement de va-et-vient vertical entre vos dents, mais adaptez le fil à l'arrondi de vos dents afin de bien nettoyer aussi la face arrière de vos dents.
- 9 Les brossettes inter-dentaires existent en différentes tailles. N'insérez jamais les brossettes de force dans un espace. Choisissez la taille adaptée à vos dents.
- 10 Utilisez des dentifrices fluorés, choisissez une teneur de 1400 ppm pour les adultes, un dosage de 500 ppm pour les enfants de moins de deux ans, et un dosage de 1000 ppm pour les enfants de deux à six ans. Le fluorure renforce l'émail des dents et prévient l'apparition des caries.
- 11 Vous pouvez également compléter l'apport en fluor en utilisant une gelée ou une solution fluorée après le brossage des dents. Mais demandez préalablement conseil à votre dentiste.
- 12 Une mauvaise haleine est souvent due à la présence de bactéries sur la surface de la langue. L'utilisation d'un gratte langue ou d'une brosse permet d'éliminer ce dépôt blanchâtre et donc de lutter contre la mauvaise haleine.