

Il est indispensable d'avoir une bonne hygiène dentaire au quotidien et d'autant plus pendant le traitement d'orthodontie au risque d'avoir des tâches sur les dents, des problèmes de gencives, des saignements ainsi que des caries.

DE QUOI J'AI BESOIN ?

- Une brosse à dent à poils souple (manuelle ou électrique)
- Un dentifrice adapté à mon âge et mes besoins

En plus si tu le souhaite :

- Une brossette interdentaire
- Un jet dentaire
- Du fil dentaire
- Du révélateur de plaque pour visualiser les zones à mieux nettoyer

Une brosse à dent se change une fois par saison (environ tous les 3 mois)

Il est important de consulter le dentiste au moins une fois par ans pour faire un contrôle et un détartrage, le dentiste et l'orthodontiste n'ont pas le même rôle !



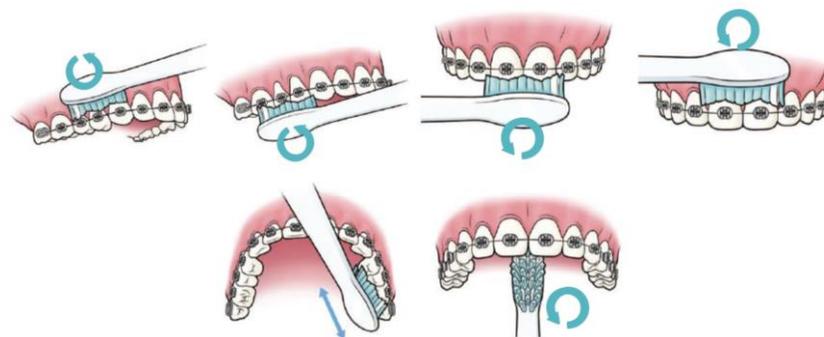
MÉTHODE DE NETTOYAGE

La brosse à dent doit passer sur toutes les faces de tes dents, devant, en dessous et derrière, ainsi que sur la gencive, car ce qui n'est pas propre sur les dents n'est pas propre sur la gencive également ! N'oublie pas de brosser doucement ta langue pour éliminer les bactéries et réduire la mauvaise haleine.

Le brossage doit être réalisé 2 à 3 fois par jour (matin, midi et soir) et dure environ 3 minutes, on peut utiliser un sablier si besoin.

En cas de gencive qui saigne par manque d'hygiène, il faut bien la masser avec la brosse à dent pour diminuer l'inflammation, cela peut être un peu douloureux mais indispensable pour ne pas que l'inflammation s'aggrave.

La plaque dentaire que l'on retire lors du brossage est composée de bactéries, de débris alimentaires et de salive !





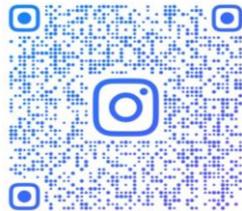
CABINET D'ORTHODONTIE

Docteur Caroline TABEL

L'HYGIENE DENTAIRE

NOUS FORMONS UNE VERITABLE EQUIPE !

MERCI POUR VOTRE AIDE.



@DRTABET_CABINETORTHO



- 31 bis rue Barla 06300 NICE
- Téléphone : 04.92.27.13.30
- Orthodontie.tabet@gmail.com
- www.docteur-tabet@gmail.com
- Notre plus belle couleur : votre sourire !

Votre coopération est notre plus bel atout !