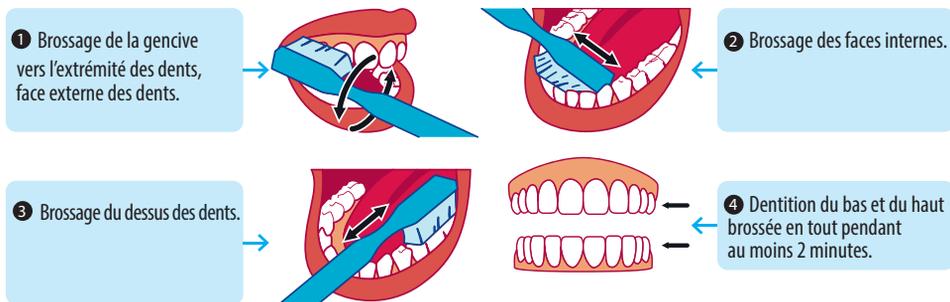


L'hygiène buccodentaire

- Le brossage des dents doit être **régulier** : au moins deux fois par jour. L'idéal est un brossage après chaque repas.
- Le brossage est recommandé dès l'apparition des premières molaires entre 12 et 18 mois.
- La brosse à dents est **personnelle**, adaptée à la morphologie de la personne. Elle doit être changée tous les trois mois.
- Le brossage des dents se réalise en allant de la gencive vers l'extrémité de la dent, la brosse doit être passée sur toutes les faces de la dent. Un brossage efficace dure deux à trois minutes.



↑ *Les bons gestes du brossage des dents*