

PRENDRE SOIN DE SES DENTS

5 conseils

-  Au moins 2 brossages / jour pendant 2 minutes
-  Utiliser un dentifrice fluoré
-  Au moins 1 fois / an une visite chez le dentiste
-  Une alimentation variée et équilibrée
-  Consommer moins de sucre, tabac et alcool



↑ Proposition 1 : Prendre soin de ses dents – 5 conseils

La méthode B.R.O.S.

			
B comme Brossez haut et bas séparément	R comme Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc	O comme Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive	S comme Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus

Un brossage efficace c'est 2 fois par jour pendant 2 minutes

 www.ufsb.fr

↑ Proposition 2 : La méthode B.R.O.S.