

## Le brossage en 6 étapes

Lorsque l'on porte un appareil, un bon brossage est primordial. Voici une méthode qui vous permettra d'optimiser votre brossage. Pour commencer, placez-vous devant le miroir, avec un bon éclairage. Fixez du regard la brosse à dent pendant son action. La brosse doit avoir une petite tête et des poils souples. Les premiers temps, il est possible d'effectuer un premier brossage sans dentifrice, puis un second avec le dentifrice, afin de mieux voir ce que l'on fait.

Brossez-vous les dents attentivement, étape par étape, après chaque repas.

### Étape 1

Le massage des gencives, par mouvements circulaires et doux.

### Étape 2

Le brossage de la face externe des dents :

- entre la gencive et l'attache : incliner les poils de la brosse verticalement vers l'attache et effectuer des mouvements de va-et-vient de faible amplitude ;
- sur les attaches : les poils de la brosse sont horizontaux ;
- entre les attaches et le bord des dents : incliner les poils de la brosse verticalement vers la gencive et effectuer des petits mouvements de va-et-vient.

### Étape 3

Le brossage de la face interne des dents (côté palais pour le haut, côté langue pour le bas).

### Étape 4

Le brossage des faces de mastication : poils de la brosse verticaux et petits mouvements circulaires.

## Étape 5

Le passage de la brossette inter-dentaire, sous le fil orthodontique, chaque soir.

## Étape 6

Contrôle visuel du brossage et finitions, si nécessaire, dans les zones où des dépôts de plaque dentaire persistent. N'oubliez pas le brossage du palais et de la langue.