



Les outils qu'il faut utiliser pour avoir **une parfaite hygiène bucco-dentaire**.

Brosse à dents :

- Le but du brossage est d'éliminer la plaque dentaire déposée sur les dents.
- Elle doit être utilisée 3 fois par jour, après chaque repas.
- Vous pouvez opter pour une brosse à dents manuelle ou une brosse à dents électrique.



Fil dentaire :

- L'usage du fil dentaire permet d'enlever la plaque qui s'accumule dans **les interstices** entre les dents,



Cure-dent :

- Il permet l'élimination des gros débris accumulés dans **les espaces inter-dentaires**



Bâtonnets ou brosette inter-dentaire :

Il est important d'utiliser des bâtonnets ou des brosettes inter-dentaires pour éliminer la plaque dentaire à la base des dents (Pour les personnes ayant **les dents déchaussées ou des prothèses**)



Jet dentaire :

- Il permet d'éliminer **des débris** coincés dans certains recoins inaccessibles avec une brosse sous la pression de l'eau



Révéléateur de plaque :

Il s'applique sur les dents. Il colore la plaque dentaire. Tant qu'il y a de la couleur, il y a de la plaque et il faut brosser.



Tout cela ne vous dispense pas **d'une visite annuelle au cabinet dentaire**.

