

Conseils pour le brossage des dents¹⁻⁵

- ✓ Brossez-vous les dents **deux fois par jour, tous les jours** avec un dentifrice au fluorure
 - ✓ Une fois avant de se coucher et une autre fois
- ✓ **Remplacez votre brosse à dents** régulièrement (tous les 1 à 3 mois)¹
- ✓ Demandez à votre dentiste quelle est la meilleure **technique de brossage** pour vous
- ✓ **Réduisez les aliments et boissons sucrés** et ne vous brossez pas les dents immédiatement après avoir mangé

Voici un exemple de technique de brossage:



Références:

1. Public Health England, Department of Health Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention. 2017
2. <https://www.bda.org/brushing>
3. <https://www.dentalhealth.org/>
4. <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth>
5. <https://www.ada.org.au/Your-Dental-Health/Adults-31-64/brushing>