

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE \_\_\_\_\_

FICHE CONSEIL N° **2.11**

Rubrique : Les dents chez l'adulte

## Technique de brossage des dents

**Le brossage des dents du haut et des dents du bas doit se faire séparément. Nettoyez successivement les faces des dents côté joue, côté langue et les faces du dessus.**

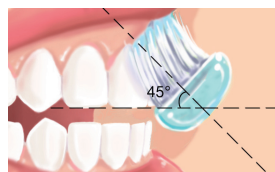
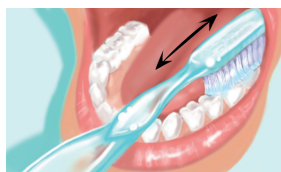
### De 0 à 8 ans

Voir l'article : [Le brossage des enfants.](#)

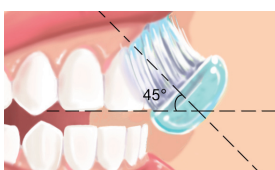
### Dès 8 ans et pour toute la vie

Le brossage des dents du haut et du bas doit se faire séparément.

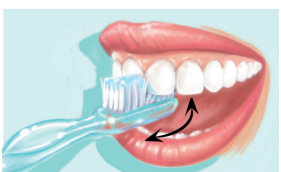
Il faut nettoyer successivement les faces des dents côté joue, côté langue, et les faces du dessus (haut et bas).



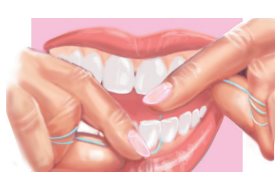
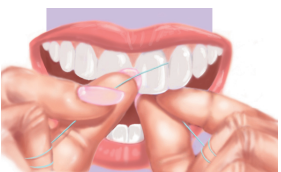
Pour le brossage des faces externes et internes des dents, la brosse doit être inclinée à 45° sur la jonction entre la gencive et la dent. Un mouvement de «rouleau» sera réalisé 2 à 3 fois par dent pour éjecter la plaque dentaire.



Pour plus de facilité au niveau de la face interne des dents de devant, la brosse sera placée verticalement et un mouvement réalisé en allant de la gencive vers la dent.



Pour parfaire l'hygiène buccale, brosser doucement la langue et les gencives afin de bien les nettoyer. Un fil dentaire peut également être passé régulièrement entre les dents, en prenant soin de ne pas abîmer la gencive



### Nos Conseils

- Le dentifrice doit être adapté à l'âge. **Voir aussi :** [Choisir son dentifrice.](#)
- La qualité du brossage dépend plus de la technique utilisée que de la fréquence de brossage.
- Si vous avez du mal à mettre en place un brossage vraiment efficace, vous pouvez vous procurer en pharmacie des révélateurs de plaque dentaire qui permettent de visualiser les zones mal nettoyées.