

Quelques conseils pour garder des dents saines

- Éviter les aliments sucrés, collants ou acides, favorisant l'apparition des caries
- Pas de grignotage dans la journée
- Limiter au maximum les sodas
- Attention aux chewing-gums, caramels et bonbons pour l'appareil
- Rendre régulièrement visite à son dentiste pour réaliser un détartrage
- Et bien sûr, se brosser les dents après chaque repas

Vous possédez maintenant toutes les cartes pour garder des dents saines et assurer ainsi le succès de votre traitement orthodontique.

elmex / aide à protéger efficacement contre les caries



www.elmex.com

© 2014 Elmex - Offert par son orthodontiste et elmex



Hygiène bucco-dentaire et traitement orthodontique

elmex Vos dents n'ont qu'une vie

Une bonne hygiène bucco-dentaire, la clé du succès de votre traitement orthodontique

1. La bonne technique de brossage

- Si l'appareil est amovible, l'enlever et brosser soigneusement toutes les surfaces dentaires. Nettoyer l'appareil une fois par semaine en le laissant quelques minutes dans un verre d'eau citronnée.
- Si l'appareil est fixe, c'est un peu plus difficile mais, avec un peu de persévérance, cette technique de brossage sera maîtrisée.



- ① Placer la brosse entre la gencive et les bagues et effectuer un léger mouvement horizontal pour décoller la plaque dentaire.
- ② Puis incliner la brosse vers la gencive et brosser du bord de la gencive vers les bagues en effectuant des petits mouvements rotatifs.



- ③ Tenir la brosse inclinée vers les bagues et brosser des bagues vers le bord libre des dents avec des mouvements rotatifs.
- ④ Penser aussi à bien brosser les bagues et les arcs.
- ⑤ Ne pas oublier de brosser la surface des molaires et les faces internes des dents (vers la langue et le palais).

2. Les bons produits



- ① Après chaque repas, il faut éliminer la plaque dentaire : se brosser les dents avec un dentifrice fluoré (elmex® ANTI-CARIES PROFESSIONAL JUNIOR ou elmex® ANTI-CARIES PROFESSIONAL) et une brosse à dents spécialement adaptée (elmex® ORTHO).



Brosse à dents elmex® ORTHO avec coupe de brins en V pour un nettoyage minutieux



Brossettes interdentaires elmex® (existe en Ø 2 et 4)

- ② Utiliser les brossettes interdentaires prescrites par le dentiste pour bien décoller la plaque dentaire autour des bagues.



- ③ Compléter le brossage par un rinçage avec une solution dentaire fluorée (elmex® JUNIOR ou elmex® ANTI-CARIES) pour favoriser la prévention de la carie.