

## Faites danser votre brosse : Lavez-vous les dents **matin et soir**



- Brossez la face supérieure des dents avec un mouvement d'avant en arrière.



- Brossez les faces externes et internes des dents, avec un mouvement de « rouleau ».



- Brossez la face interne des dents de devant en allant de la gencive vers la dent.



N'oubliez pas de bien nettoyer votre matériel après.



Pour parfaire l'hygiène buccale, brossez aussi doucement la langue et les gencives afin de bien les nettoyer

**N'hésitez pas à signaler toute gêne ou douleur au niveau de la bouche**