

## Instructions d'hygiène



Je recommande de vous nettoyer les dents après chaque repas.

Si vous portez des bagues orthodontiques, suivez la démarche en deux étapes consistant à se brosser tout d'abord de haut en bas, puis de bas en haut, afin de déloger les débris alimentaires collés sur les attaches. Vous pouvez également utiliser une brosse spécialement conçue pour nettoyer entre les attaches.

Lorsque vous passez le fil dentaire, utilisez un passe-fil dentaire ou un fil à l'extrémité rigide et enfitez-le délicatement sous le fil principal (appelé fil d'arc dentaire) entre chaque dent, puis passez délicatement le fil dentaire entre les dents et veillez à éviter d'exercer une pression sur le fil d'arc dentaire.

Sachez qu'il vous faudra probablement environ trois fois plus de temps pour vous nettoyer les dents si vous portez des bagues que si vous n'en portez pas. Prévoyez donc suffisamment de temps.

1. Les **brosses à dents orthodontiques** ont été développées afin de nettoyer les dents et les bagues orthodontiques.



Faites un mouvement de va-et-vient pour nettoyer les deux surfaces. Brossez également le long de la ligne gingivale et la pointe des dents.

2. Utilisez un **fil dentaire spécifique** (avec les fils prédécoupés comme ceux de GUM<sup>®</sup> Ortho+Floss).



Insérez la partie rigide du fil directement sous l'appareil dentaire. Utilisez la partie spongieuse pour nettoyer les éléments intermédiaires. Utilisez le fil nylon normal pour nettoyer la surface de la dent et sous la ligne gingivale.

3. Utilisez une **brossette interdentaire** pour nettoyer l'espace entre les dents, le fil de l'appareil orthodontique et aux endroits où il y a un espace interdentaire.



Choisissez une taille de brosse adaptée à l'espace qui est à nettoyer. Ne pas forcer le brossage interdentaire dans les espaces trop étroits.