

EN COMPLÉMENT

- > Les hydropulseurs sont à utiliser en complément de la brosse. Utiles pour enlever des débris alimentaires et faire un massage des gencives, ils ne remplacent en aucune façon la brosse à dents, ni les brossettes interdentaires.
- > Un dentifrice fluoré peut vous protéger des caries. À chaque âge correspond un dosage en fluor. Dans certains cas, un dentifrice spécifique peut être conseillé.
- > Les bains de bouche antiseptiques ne doivent pas être utilisés quotidiennement en dehors des cures prescrites par le dentiste.

Certains aliments sucrés et acides (comme les sodas ou le citron) abîment fortement les dents. Les consommer avec modération.



À SAVOIR

Après le repas de midi, si vous ne pouvez pas vous brosser les dents, **mâchez un chewing-gum sans sucre.**

Partager sa brosse à dents n'est pas hygiénique. Si vous le faites, vous risquez de transmettre ou d'attraper des microbes.