



Brossettes interdentaires



Choix de la brosse interdENTAIRE

- Brins médiums ou souples
- Forme cylindrique
- Tige métallique fine
- Manche rigide
- Règle des « 3 F » : la brosse doit *Frotter* sans *Flotter* ni *Forcer*



Tenue de la brosse

- Approcher les doigts de la tête de la brosse

Insertion de la brosse

- Insertion sous le point de contact entre les dents
- Trajectoire horizontale si l'espace le permet
- Trajectoire en U à sommet gingival si l'espace ne permet pas la trajectoire horizontale
- Passage par l'extérieur partiel, puis par l'intérieur partiel si les trajectoires précédentes ne sont pas possibles



Mouvement

- Avec une brosse parfaitement calibrée, un aller-retour matin et un aller-retour soir suffisent, voire un seul aller-retour par jour.



Avertissement

- N'oubliez pas les espaces entre les racines des molaires, si votre dentiste vous en a montrés
- Un saignement cède à partir de 3-4 jours de brossage interdentaire régulier
- Modifiez la trajectoire si vous avez l'impression de vous blesser
- Recalibrez régulièrement les brosses
- Changez vos brosses tous les 7 à 10 jours