

Technique de brossage des dents

Le brossage des dents du haut et des dents du bas doit se faire séparément. Nettoyez successivement les faces des dents côté joue, côté langue et les faces du dessus.

De 0 à 8 ans

Voir l'article : [A quel âge et comment les enfants doivent-ils se brosser les dents ?](#)

Dès 8 ans et pour toute la vie

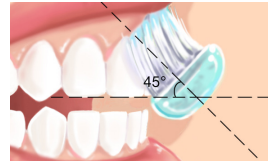
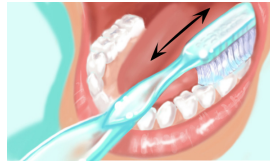
Le brossage des dents du haut et du bas doit se faire séparément.

Il faut nettoyer successivement les faces des dents côté joue, côté langue, et les faces du dessus (haut et bas).

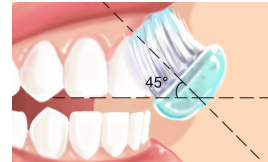
Le bon rythme : 2 fois par jour pendant 2 minutes

Voir aussi : [Choisir son dentifrice](#)

Commencer par brosser la face supérieure des dents (en haut et en bas) par un mouvement d'avant en arrière.



Pour le brossage des faces externes et internes des dents, la brosse doit être inclinée à 45° sur la jonction entre la gencive et la dent. Un mouvement de «rouleau» sera réalisé 2 à 3 fois par dent pour éjecter la plaque dentaire.

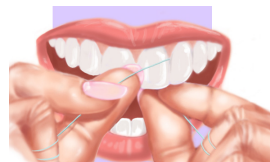


Pour plus de facilité au niveau de la face interne des dents de devant, la brosse sera placée verticalement et un mouvement réalisé en allant de la gencive vers la dent.



Pour parfaire l'hygiène buccale, brosser doucement la langue et les gencives afin de bien les nettoyer. Un fil dentaire peut également être passé régulièrement entre les dents, en prenant soin de ne pas abîmer la gencive.

A lire également : [Brossettes et fil dentaire : des instruments à mettre entre toutes les dents...](#)



Consultez la vidéo «Comment se brosser les dents»

Nos conseils

- Le dentifrice doit être adapté à l'âge.
- La qualité du brossage est en liaison directe avec la technique utilisée.
- Si vous avez du mal à mettre en place un brossage vraiment efficace, vous pouvez vous procurer des révélateurs de plaque dentaire qui permettent de visualiser les zones mal nettoyées.