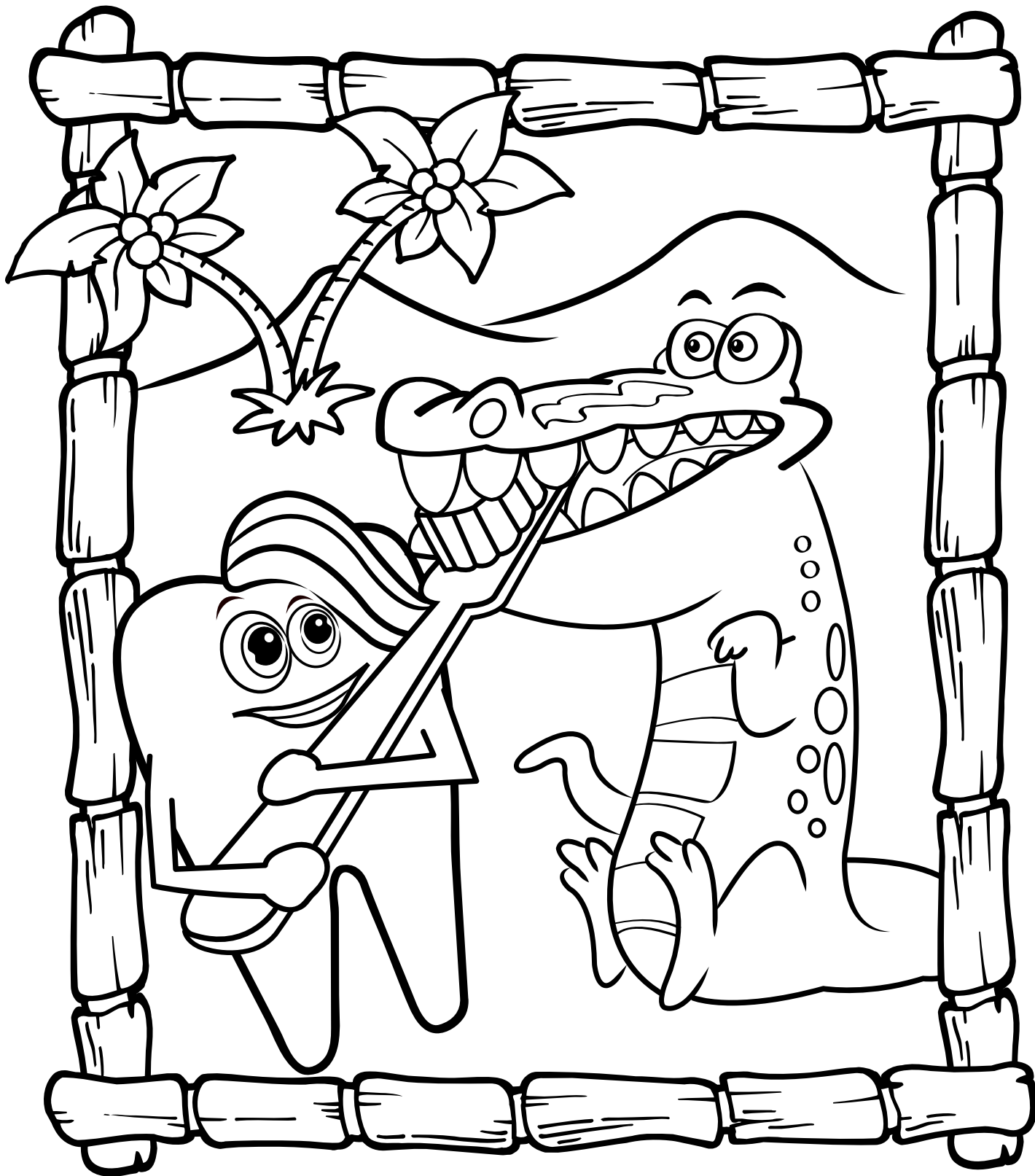


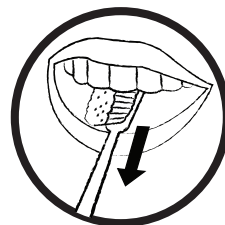
livre de  *coloriage*

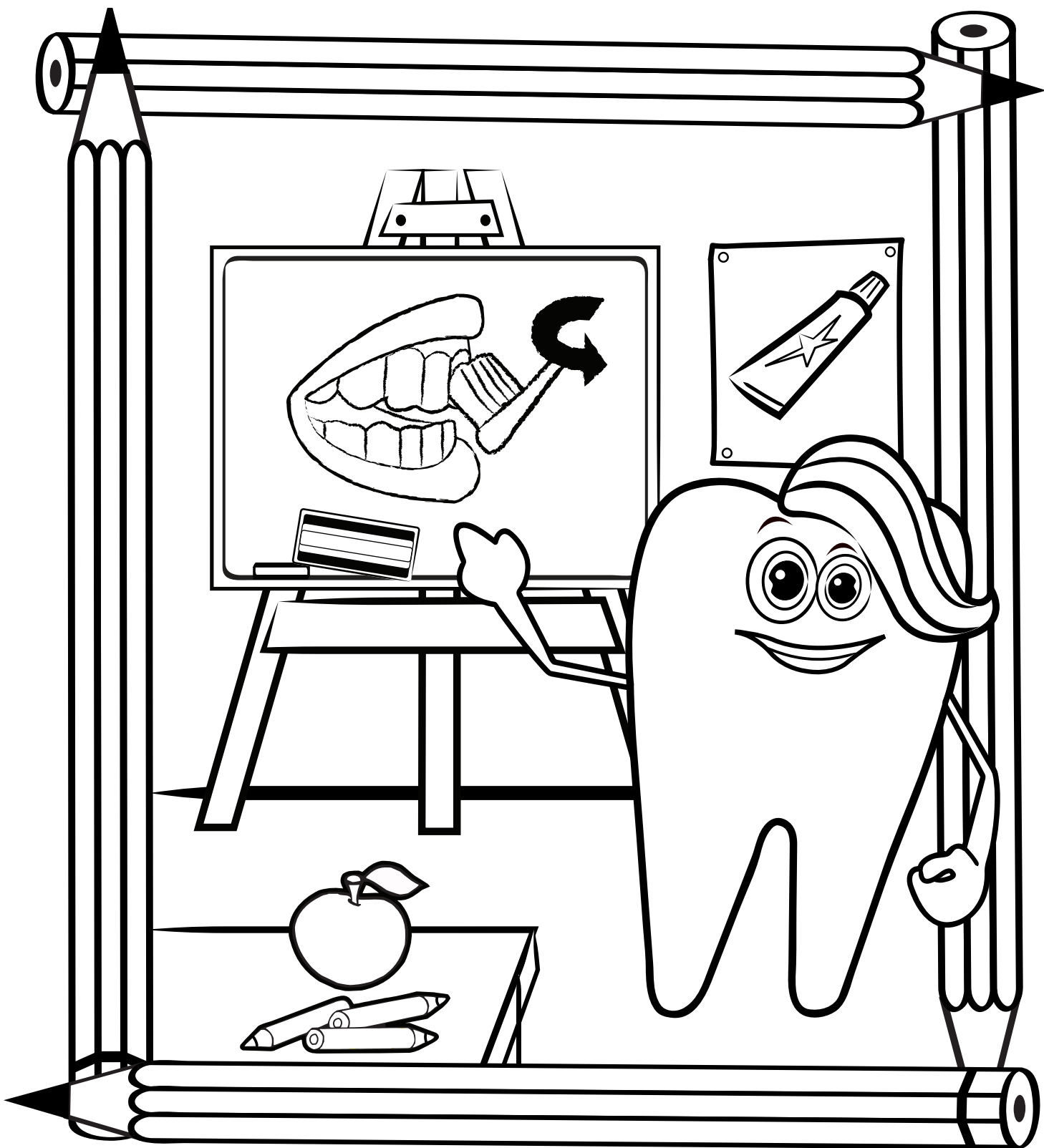


CENTRE DENTAIRE
**DUBEAU
LEFEBVRE**
& ASSOCIÉS

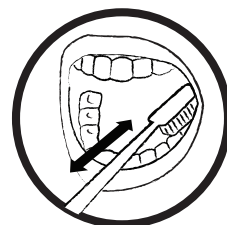


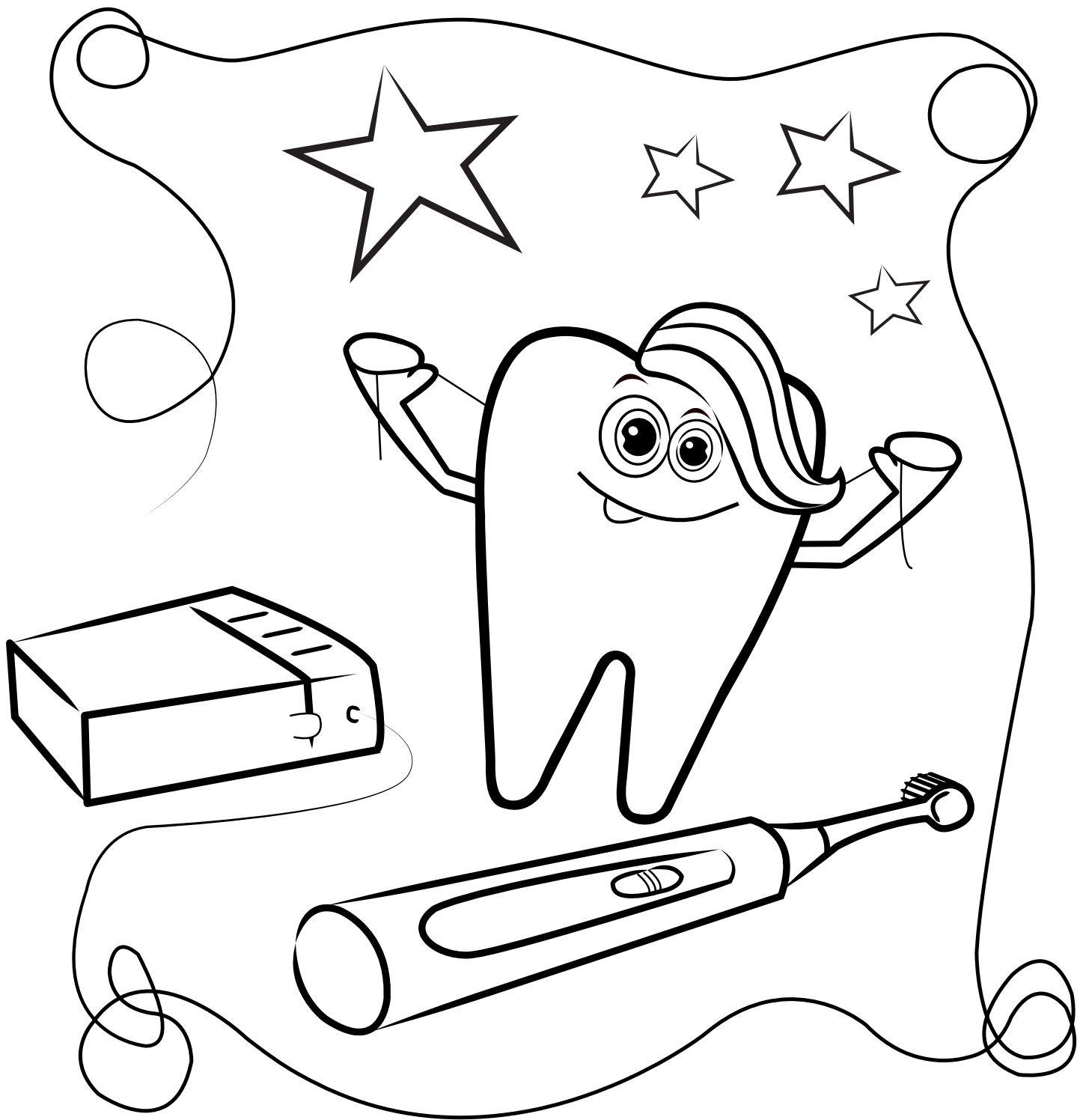
Pour brosser la surface des dents que tu ne vois pas, tiens la brosse à dents bien droite devant ta bouche. En y allant très doucement, fais de petits mouvements de va-et-vient et assure-toi que les poils de la brosse touchent aussi à la gencive. Procède la même façon pour nettoyer les dents d'en haut et celles d'en bas. Il faut compter environ 2 ou 3 minutes pour se brosser complètement les dents





Incline la brosse à dents de façon que les poils touchent le bord de la gencive. Sans mettre de pression, brosse chaque dent en faisant de très petits mouvements de va-et-vient. Commence par broser la surface intérieure de la dent (la partie de la dent que tu ne vois pas), puis la surface extérieure (la partie de la dent que tu vois) et termine en brossant le dessus de la dent.





Avant le brossage, fais passer le dentifrice entre tes dents. L'action du fluor est plus efficace quand le dentifrice est filtré entre les dents et que l'on se rince ensuite la bouche avec une petite quantité d'eau.

Les brossettes et la soie dentaire, tu connais ? Il n'y a pas mieux pour nettoyer les espaces entre les dents. Il suffit de glisser la brossette ou la soie dentaire entre tes dents et de faire de petits mouvements de va-et-vient pour déloger les petits débris de nourriture qui seraient coincés entre tes dents. Il est recommandé d'utiliser ces aides précieuses au moins une fois par jour.