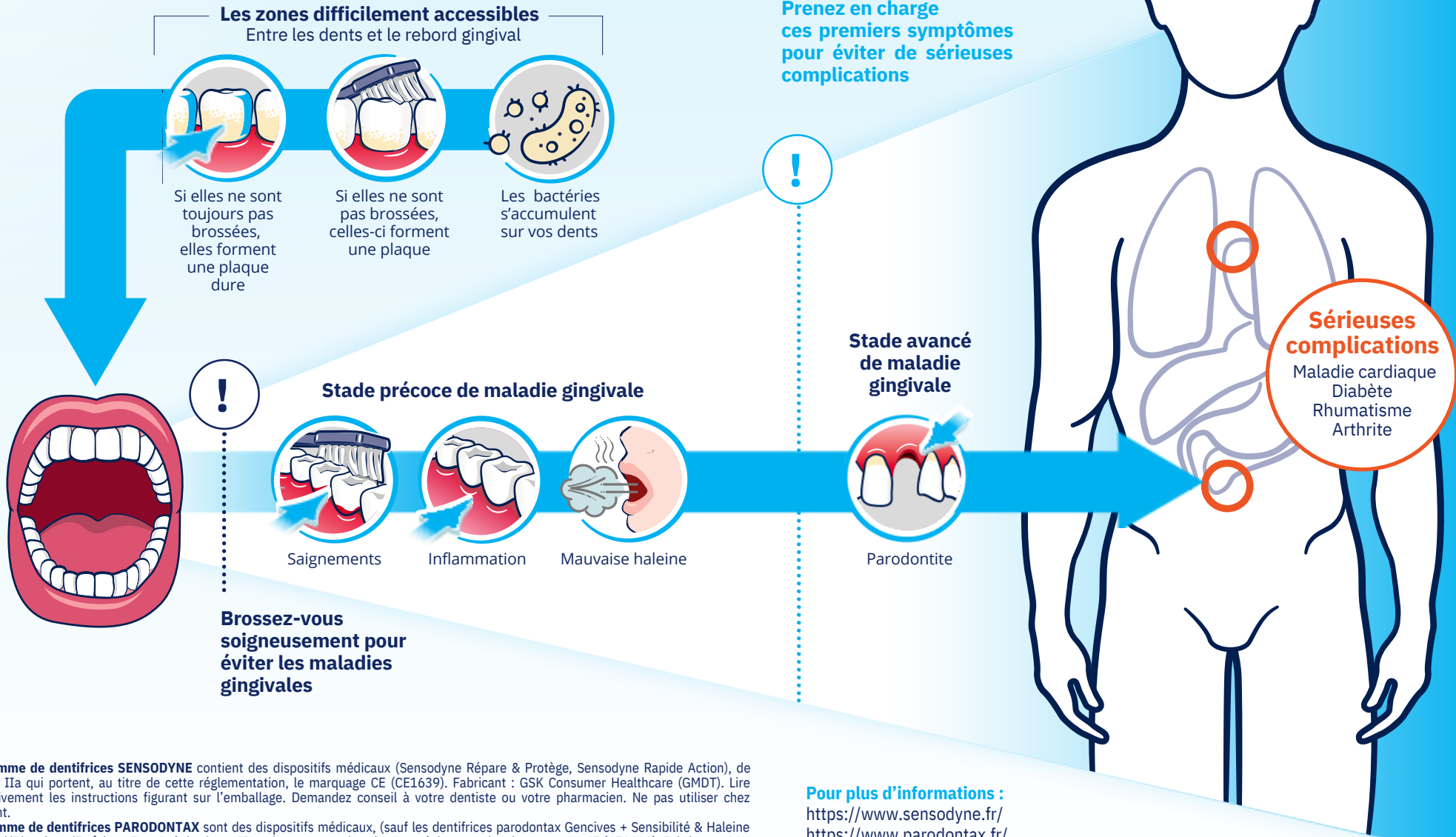


Les gencives sont la porte d'entrée de votre corps

Ne facilitez pas l'accès des bactéries dans votre corps. Brossez-vous les dents soigneusement pour éviter l'accumulation de plaque dentaire et garder votre gencive en bonne santé.



HALEON



La gamme de dentifrices **SENSODYNE** contient des dispositifs médicaux (Sensodyne Répare & Protège, Sensodyne Rapide Action), de classe IIa qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE (CE1639). Fabricant : GSK Consumer Healthcare (GMDT). Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demandez conseil à votre dentiste ou votre pharmacien. Ne pas utiliser chez l'enfant.

La gamme de dentifrices **PARODONTAX** sont des dispositifs médicaux, (sauf les dentifrices parodontax Gencives + Sensibilité & Haleine Original/Blancheur/Fraîcheur Intense) de classe IIa qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE (CE1639). Fabricant : GSK Consumer Healthcare (GMDT). Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demandez conseil à votre dentiste ou votre pharmacien. Ne pas utiliser chez l'enfant.

La gamme **POLIDENT** sont des dispositifs médicaux de classe I pour les fixatifs et de classe IIb pour les nettoyants qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE pour les fixatifs et CE1639 pour les nettoyants. Fabricant : Stafford-Miller (Ireland) Limited. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demandez conseil à votre dentiste ou votre pharmacien. Ne pas utiliser chez l'enfant.

Pour plus d'informations :
<https://www.sensodyne.fr/>
<https://www.parodontax.fr/>
<https://www.polident.com/fr-fr/>

PM-FR-22-00040-01

Les fondamentaux d'une santé bucco-dentaire durable



Les fondamentaux d'une santé bucco-dentaire durable

1 **Brossage quotidien**

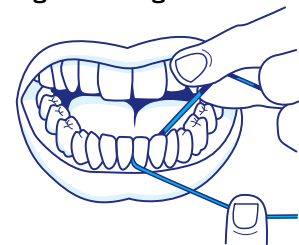
2 brossages
2 pendant
2 minutes
le matin, après
le petit-déjeuner
& le soir, avant
d'aller se coucher.¹



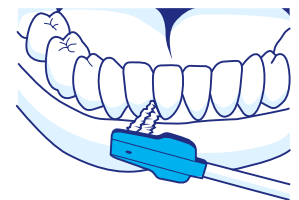
2 **Utilisation de fil dentaire & de brossettes interdentaires**

Comment les utiliser ?

Conçu pour passer dans les espaces interdentaires, le fil dentaire nettoie la nourriture et les débris présents entre les dents et aide à garder les gencives saines et prévenir l'apparition de caries dentaires



- Brossez-vous les dents.
- Enroulez une longueur suffisante de fil dentaire autour des doigts.
- Insérez-le délicatement dans l'espace interdentaire.
- Plaquez celui-ci sur la surface de la dent en faisant des mouvements de va-et-vient.
- Reproduisez ce mouvement entre toutes vos dents.



La brossette interdentaire s'utilise aussi après un brossage des dents minutieux. Il suffit de :

- Glisser l'accessoire entre les dents sans forcer.
- Effectuer un mouvement de va-et-vient entre toutes vos dents.
- Nettoyer votre brossette à l'eau après utilisation.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Technique de brossage

1



Placez la tête de votre brosse à dents à un angle de 45° par rapport à la dent et brossez à l'aide de petits mouvements doux et circulaires pour permettre aux poils de la brosse à dents de glisser sous la gencive. Répétez ce mouvement sur chaque dent pour vous assurer que toutes les surfaces externes des dents et la gencive sont bien nettoyées.

2



Pour les dents de devant, brossez doucement la surface interne de chaque dent, inclinez ensuite la brosse à dents pour nettoyer le bord incisif de la dent.

3



Pour les dents du fond, brossez doucement la surface d'avant en arrière.

4



Brossez délicatement mais fermement votre langue pour enlever les bactéries. Rincez ensuite votre brosse à dent avec de l'eau.

3

Dentifrice fluoré¹

Utiliser un dentifrice qui contient du fluor

Il permet de prévenir l'apparition des caries et protège durablement contre les attaques acides grâce à la formation d'un réservoir de fluor pour vos dents.



Conseil associé :
En complément du brossage, utilisez un bain de bouche adapté à votre besoin (dents sensibles, gencives inflammées, etc.).

4

Une alimentation variée et équilibrée

Le sucre

Manger du sucre augmente votre risque de voir une carie apparaître sur vos dents. En effet, le sucre est l'aliment de prédilection des bactéries qui se trouvent dans la plaque dentaire recouvrant nos dents.



Les boissons acides

Les boissons comme le café, les boissons gazeuses et les jus de fruits sont acides. Ils vont alors diminuer le pH de la bouche, qui aura pour conséquence d'affaiblir notre émail et ainsi augmenter le risque de caries.

- Limitez les boissons acides
- Rincez vous la bouche à l'eau après avoir consommé une boisson acide
- Attendez un heure avant de vous brosser les dents suite à la prise d'une boisson acide

Le sirotage

Évitez le sirotage. En effet, les boissons acides sont souvent sirotées et cela augmente l'exposition des dents aux attaques acides et les rend encore plus vulnérables et fragiles.

5

Une visite au moins 1 fois par an chez le dentiste



1. Recommandation de l'OMS