

Savez-vous qu'une technique de brossage incorrecte peut causer une récession gingivale et des dents sensibles?

La technique correcte de brossage



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.



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.



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



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

Consultez votre dentiste pour plus d'information sur les dents sensibles et la technique correcte de brossage.

HALEON

SENSODYNE