

Avez-vous une bonne brosse à dents?

Le rôle du brossage est de nettoyer vos dents mais aussi de masser vos gencives. C'est pourquoi le choix de votre brosse à dents est important. Plusieurs pensent que plus les



soies de la brosse sont dures, mieux elles nettoieront. Ceci est faux. Au contraire, les soies doivent être souples. La brosse à dents doit avoir une grandeur adaptée à votre bouche pour ainsi atteindre plus facilement les surfaces difficiles. Votre brosse à dents doit être toujours propre. Il ne faut pas la prêter. Il est recommandé de la changer régulièrement, environ aux trois mois ou jusqu'à ce que les poils soient usés.

L'achat d'une brosse à dent électrique n'est pas nécessaire pour garder une bouche en santé.

Les hygiénistes dentaires
CLSC Châteauguay

Source : Hygiénistes dentaires du CLSC St-Michel, Capsules santé dentaire
Image : <http://dentalhealing.com/dental-healings-guide-to-toothbrush-maintenance>