



Brossage des dents si vous avez un appareil d'orthodontie

Quand brosser les dents ?

Vous devez vous brosser les dents :

- après chaque repas
- 3 fois par jour
- pendant 3 minutes

Vous devez vous brosser les dents souvent
si vous avez un appareil d'orthodontie.

Vous avez un risque plus important d'avoir des caries.

Quelle brosse à dents ?

Vous pouvez utiliser :

- une brosse à dents manuelle à poils souples
- une brosse à dents électrique
- une brosse à dents « orthodontie »

Cette brosse à dents est adaptée si vous avez un appareil.

- une brosse monotouffe

Cette brosse à dents est adaptée
pour brosser les bagues de votre appareil.



Quel dentifrice ?

Vous devez utiliser un dentifrice adapté.

Suivez les conseils de votre orthodontiste.

Comment brosser les dents ?

Vous pouvez enlever votre appareil :



- Enlevez votre appareil d'orthodontie.
- Nettoyez bien votre appareil avec de l'eau et du savon.



- Rincer votre appareil d'orthodontie avec de l'eau.



- Brossez-vous les dents pendant 3 minutes.

- Brossez-vous la langue.



- Remettez votre appareil d'orthodontie.

Vous ne pouvez pas enlever votre appareil :



- Brossez-vous les dents pendant 3 minutes.

- Brossez-vous la langue.



- Utilisez des brossettes pour nettoyer les bagues.

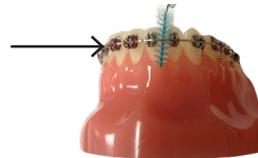


- Brossez-vous les dents doucement.

N'appuyez pas trop fort avec votre brosse à dents.

Cela évitera que :

→ les poils de la brosse à dents ne se coincent
dans les fils métalliques



→ les élastiques de l'appareil s'enlèvent.



SOHDEV - Centre hospitalier le Vinatier
95 boulevard Pinel - BP 300 39 - 69 678 BRON CEDEX
www.sohdev.org
Téléphone : 04.37.91.54.14

Cette fiche a été rédigée, relue et validée par l'atelier FALC
de l'ESAT Osea d'Antonne de l'Apei Périgueux.