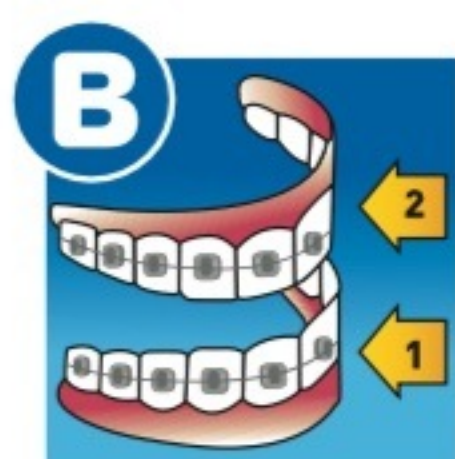


## L'ORTHODONTIE

### Quels gestes d'hygiène bucco-dentaire adopter ?

Que vous soyez appareillés ou non, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire. Cependant, le port d'un appareil va rendre un peu plus difficile l'entretien de vos dents. Nous vous conseillons d'acheter une brosse à dent adaptée aux appareils orthodontiques et de vous brosser les dents après chaque repas. En plus il faut passer des brossettes inter-dentaires sous le fil et le long des boîtiers collés. Vous pouvez aussi utiliser un bain de bouche au fluor en plus du brossage pour vous rincer la bouche.

### La méthode B.R.O.S.



**B**rossez haut  
et bas séparément



**R**ouleau ou  
mouvement rotatif  
pour brosser dents  
et gencives du rose  
vers le blanc



**O**blique : on incline  
la brosse à 45° entre  
la gencive et les  
bagues puis mouve-  
ment horizontal sur  
et sous les bagues



**S**uivez un trajet  
pour faire le tour de  
toutes les dents sans  
oublier le dessus

Méthode B.R.O.S.®

### Un brossage efficace c'est 2 minutes 3 fois par jour

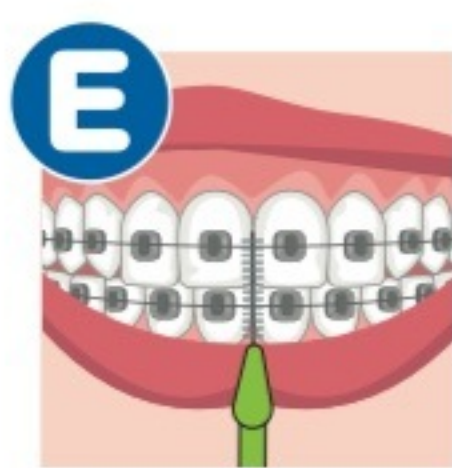
#### LES RECOMMANDATIONS DE L'UFSBD POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE au cours d'un traitement d'orthodontie

#### Avant le brossage

#### La méthode S.E.T.



**S**électionnez  
la taille de la  
brossette pour  
avoir une légère  
résistance à  
l'utilisation, afin  
qu'elle frotte  
efficacement  
les surfaces.



**E**ngagez la  
brossette autour  
des bagues en  
faisant des mouve-  
ments de va et vient  
verticaux. Et quand  
les espaces  
interdentaires  
le permettent,  
nettoyez entre les  
dents en effectuant  
des mouvements  
de va et vient  
horizontaux.



**T**oujours rincer  
la brossette entre  
chaque espace.  
En complément,  
il est possible  
de tremper la  
brossette dans  
un bain de bouche  
du quotidien.



**3 brossages** par jour  
matin, midi et soir  
pendant 2 minutes



L'utilisation d'un  
**dentifrice fluoré**



L'utilisation de **brossettes**  
ou d'un **hydropulseur**  
avant le brossage



Une visite **au moins 1 fois**  
par an chez le dentiste en  
plus des traitements chez  
l'orthodontiste



Une **alimentation**  
**variée et équilibrée**

#### ET EN COMPLÉMENT



Un **bain de bouche**  
**fluoré sans alcool**  
comme complément  
d'hygiène

Méthode S.E.T.®

Toute reproduction sans l'accord préalable de l'UFSBD est interdite. OCT2023

