



Bien choisir sa brosse à dents

Pour l'électrique comme pour la manuelle, choisissez une taille de brosse ou brossette adaptée à votre bouche. Plutôt petite afin d'accéder à toutes les parties des dents. Optez plutôt pour des poils souples. Pour la brosse électrique, deux types existent. Celle aux mouvements oscillo-rotatifs (qui effectuent des mouvements de rotation) ou celle à vibrations soniques. La première est souvent plus petite et ronde, et la seconde plus longue. Préférez une brosse à dents rechargeable sur secteur, plus écolo que les piles. Et veillez à ce que les brossettes soient changeables.

Brossage : la bonne méthode !

Pour la brosse à dents manuelle comme pour l'électrique, le plus important est la méthode de brossage. Toujours brosser du rouge (des gencives) vers le blanc (les dents) en commençant par la face interne, puis la face externe des dents et finir par les surfaces occlusales, sans oublier les dents du fond ! Il ne faut pas appuyer trop fort. Cela risque d'abîmer vos gencives ou de créer des déchaussements. Avec la brosse électrique, le brossage est plus facile et permet d'accéder aux endroits les plus difficiles de la bouche. Laissez-lui faire son travail de brossage mais assurez-vous que votre mouvement va de la gencive vers la dent et sans trop appuyer ! Si vous n'êtes pas sûr de vous ou si vous avez les gencives sensibles, choisissez une brosse qui contient des capteurs de pression afin d'arrêter le brossage si vous appuyez trop fort. De plus, on recommande de se laver les dents deux fois par jour minimum.



© ISTOCKPHOTO