

Brushing Method

1. Place the bristles of the toothbrush where the gums and teeth meet. Gently brush in small circles, and then sweep away from the gum. Repeat method to all outside (cheek side) surfaces.



2. Brush the inside (tongue side) surfaces using the same method.



3. To clean the inside surface of the front teeth, tilt the toothbrush and sweep away from the gum.



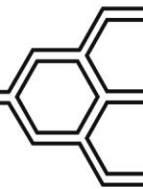
4. Scrub the top (chewing) surfaces back and forth.
5. Brush your tongue gently from back to front.



Images courtesy of Sunstar Americas, Inc.

Helpful suggestions

- Use a small, soft bristled toothbrush to easily move around your mouth
- Use no more than a pea size amount of fluoridated toothpaste
- Brush twice a day (after breakfast and before bedtime)
- Gently brush for 2 to 3 minutes, no hard scrubbing
- Rinse toothbrush after use and let air-dry
- Change toothbrush every 3 months. Replace it sooner if you are sick or if bristles are worn.
- Floss once a day
- Visit your dentist or hygienist regularly



Technique de brossage

1. Placez les poils de la brosse là où la gencive et la dent se rencontrent. Brossez doucement en faisant de petits cercles, puis balayez le reste de la surface de la dent. Répétez le mouvement sur la surface externe de chaque dent (côté joue).



2. Brossez la surface interne des dents (côté langue) en utilisant la même technique.



3. Pour nettoyer la surface interne des dents de devant, inclinez la brosse à dents et glissez-la vers l'extérieur, en partant de la gencive.



4. Brossez le dessus des dents (surfaces servant à la mastication) dans un mouvement de va-et-vient.



5. Brossez la langue doucement de l'arrière vers l'avant.

Images reproduites avec l'autorisation de Sunstar Americas, Inc.

Conseils pratiques

- Choisissez une petite brosse à dents à poils souples qui se déplacera facilement dans votre bouche.
- Utilisez une petite quantité de pâte dentifrice au fluor, pas plus gros que la grosseur d'un pois.
- Brossez-vous les dents deux fois par jour, après le déjeuner et avant le coucher.
- Brossez doucement pendant deux à trois minutes ; évitez de frotter vigoureusement.
- Après l'avoir utilisée, rincez la brosse à dents et laissez-la sécher à l'air.
- Utilisez une nouvelle brosse à dents tous les trois mois. Remplacez-la plus tôt si vous êtes malade ou si les poils sont usés.
- Passez la soie dentaire une fois par jour.
- Voyez votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire régulièrement.