

GUIDE DE BROSSAGE POUR DES DENTS TOUTES PROPRES

Préparation :

1. Mets du dentifrice sur ta brosse à dents (quantité = 1/3 voire la moitié de la tête de ta brosse à dents)
2. Ouvre la bouche pour brosser le haut et le bas séparément
3. Mets en route ton sablier, une musique ou une vidéo d'au moins 2 minutes

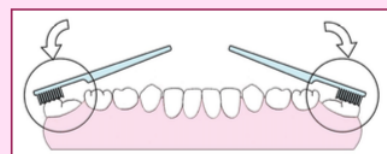


Commence en bas à droite. Frotte 20 fois sur le dessus de tes dents.



Fais la même chose de l'autre côté.

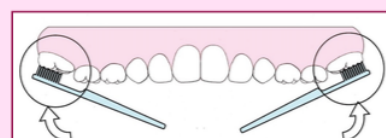
N'oublie pas tes dents d'adulte tout au fond, il faut parfois incliner ta brosse à dents !



Brosse maintenant les dents du haut. Frotte le dessus des dents 20 fois d'un côté.



Et 20 fois de l'autre côté.

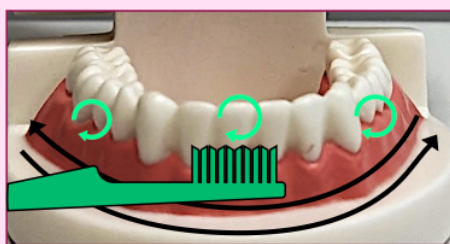


N'oublie pas d'incliner ta brosse pour les dents cachées tout au fond !

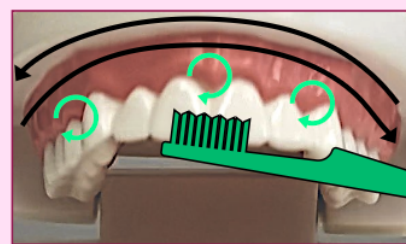
5

Brosse ensuite les faces vestibulaires,

Fais un aller retour en bas et un aller retour en haut :



Brosse en faisant des petits ronds.



Puis fais la même chose en haut.

6

Pour les faces linguales et palatines des dents de devant :

fais un mouvement vertical.



À faire le matin et le soir absolument et le midi quand tu peux :)