

Brossage trop fort : retrouver un geste doux

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Retirer la plaque ne demande pas de décaper les dents. Un brossage agressif peut contribuer à l'usure et au recul des gencives : préférer un geste doux et précis.

Comprendre	La force ne remplace ni le temps ni le nettoyage de toutes les faces.
Agir	Brosse souple, gestes doux, deux minutes au minimum matin et soir ; compléter après le déjeuner ou le goûter lorsque possible.
Transmettre	Un adulte et un enfant expliquent à tour de rôle comment atteindre les faces sans appuyer davantage.

AGIR ET TRANSMETTRE

Défi du foyer : chacun cite une zone qu'il risque d'oublier et explique comment la nettoyer doucement. Question : une gencive qui saigne prouve-t-elle un brossage trop fort ? Non : plusieurs causes sont possibles ; un saignement répété mérite un avis dentaire.

Brosser doucement n'est pas brosser moins souvent. Garder la régularité ; demander un avis au dentiste si une gêne, un saignement répété ou une modification des gencives apparaît.

Sources publiques : NIH / NIDCR · Hygiène orale et brossage doux (anglais) · NHS Lancashire et South Cumbria · Pression légère et brosse souple (anglais) · Hôpitaux universitaires de Cambridge · Facteurs de récession gingivale (anglais)

Lire la définition complète et ses autres sources · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

