

Brosse à dents : choisir et remplacer

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Choisir un matériel que l'on peut guider avec douceur et regarder son état régulièrement. Les poils abîmés sont un signal de remplacement.

Choisir	Une tête accessible, une prise confortable et des poils souples.
Vérifier	Poils déformés ou tête abîmée : remplacer sans attendre qu'elle soit inutilisable.
Entretenir	Matériel personnel, rinçage et séchage à l'air libre.

AGIR ET TRANSMETTRE

Défi entre générations : chacun montre le repère qui permet de reconnaître sa brosse. Question : une brosse neuve autorise-t-elle à appuyer plus fort ? Non. Matin et soir minimum ; troisième après déjeuner ou goûter si possible.

Une brosse plus dure ou une pression plus forte ne remplace pas une technique adaptée. Une douleur ou un saignement répété mérite un avis dentaire.

Sources publiques : NHS · Choisir la brosse et comprendre le brossage (anglais) · NIH / NIDCR · Hygiène et dents déjà soignées (anglais) · HCSP · Minimum de deux brossages (PDF, page 164)

Lire la fiche conseil 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 !

