

Le nettoyage entre les dents



01 / COMPRENDRE

Le nettoyage interdentaire vise les espaces entre les dents. Un fil ou des brossettes peuvent aider à y retirer la plaque et les débris. Le bon outil dépend de la taille des espaces, de la bouche et de la facilité d'utilisation.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Prévoir un moment quotidien	Choisir un créneau facile à garder, par exemple autour du brossage du soir.
Apprendre le geste	Faire vérifier la taille et la technique par un professionnel. Ne pas utiliser un objet pointu improvisé.
Compléter, sans remplacer	Conserver le brossage fluoré au minimum matin et soir, et le suivi dentaire adapté.

À retenir : Une douleur ou un saignement persistant mérite un avis dentaire. Ne forcez pas un outil qui bloque et ne considérez pas un saignement répété comme normal.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

Sans partager les accessoires, préparez à deux trois questions à poser au dentiste : quel outil, quelle taille et quel geste pour mes espaces ? Choisissez un moment quotidien facile à garder.

La question à partager : Vrai ou faux : une brossette plus grosse nettoie toujours mieux.

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Faux. Elle doit passer avec une taille adaptée, sans être forcée.

Sources et compléments : ADA · [Fil et nettoyage interdentaire](#) · Association dentaire canadienne · Fil et brossage · NIH / NIDCR · Hygiène orale

Lire la fiche conseil complète sur assurmeyer.fr · Fiche éducative, ne remplace pas un examen dentaire.

LE REPÈRE ASSURMEYER

Matin et soir au minimum. Idéalement, un troisième brossage après le déjeuner ou le goûter si possible, avec douceur et un dentifrice fluoré adapté.

www.assurmeyer.fr

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

