

# Mon aide-mémoire pour **UTILISER DU FIL DENTAIRE**



Utiliser du fil dentaire  
**APRÈS CHAQUE BROSSAGE**



Insérer **DOUCEMENT** le fil dentaire  
pour éviter d'irriter les gencives



Passer le fil dentaire entre les dents  
et **SOUS LES GENCIVES**



Utiliser **UNE SECTION DE FIL PROPRE**  
pour nettoyer une nouvelle dent  
afin d'éviter de propager les bactéries



Utiliser un fil dentaire  
adapté à **SES BESOINS**



Utiliser un bain de bouche  
**APRÈS AVOIR PASSÉ LE FIL DENTAIRE**