

Mon aide-mémoire pour UN RITUEL BUCCO-DENTAIRE OPTIMISÉ



2x2

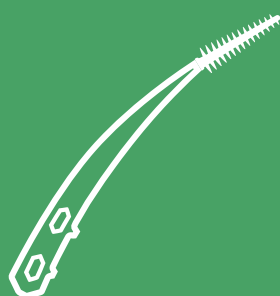
Se brosser les dents
au moins **DEUX FOIS** par jour
pendant au moins **DEUX MINUTES**,
c'est simple comme **2x2** !



Se brosser les dents **DOUCEMENT**
avec une brosse **SOUPLE**



S'assurer de brosser **LE LONG**
et **DANS** le sillon gingival



Nettoyer entre les dents
APRÈS CHAQUE BROSSAGE avec
une brossette ou un bâtonnet interdendaire
ou si vos dents sont serrées
essayer un fil dentaire



Finir avec
un **BAIN DE BOUCHE FLUORÉ**



3 ÉTAPES SIMPLES à faire tous les jours :
brosser, nettoyer entre les dents et rincer