

# 10 points pour l'hygiène dentaire

## 10 Punkte zur Zahnreinigung

1. Matériel : Brosse à dents à poils souples, fil dentaire, brossette interdentaire  
Material : Zahnbürste mit weichen Borsten, Zahnseide, Interdentalbürste
2. Nettoyez au moins 2 fois par jour  
Le matin après vous être levé et avant de prendre le petit-déjeuner  
Le Soir avant d'aller vous coucher  
Mindestens 2 mal am Tag Zähne putzen  
Morgens nach dem Aufstehen und vor dem Frühstück  
Abends vor dem Zubettgehen
3. Attendez 30 minutes après avoir mangé avant de vous brosser les dents  
Nach dem Essen 30 Minuten warten bevor Sie sich die Zähne putzen
4. Nettoyez séparément le haut et le bas  
Oberkiefer und Unterkiefer getrennt voneinander putzen
5. Inclinez les poils de la brosse à dents de 45° en direction de la gencive  
Borsten in einem Winkel von 45° Richtung Zahnfleisch ansetzen
6. Tracez des petits cercles sur les dents et la gencive  
Kleine Kreise über die Zähne und das Zahnfleisch zeichnen
7. Brossez les faces de mastication, les faces externes et internes de vos dents  
Bissfläche, Außen- und Innenseiten der Zähne putzen
8. Au moins 2 fois par semaine, nettoyez les espaces entre les dents avec du fil dentaire et/ou des brossettes interdentaires (en vente dans notre cabinet)  
Mindestens 2 mal pro Woche Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Interdentalbürsten (bei uns zu kaufen) reinigen
9. Après le brossage dentaire rincez-vous bien la bouche  
Nach dem Zähneputzen gründlich ausspülen
10. Aller voir au moins une fois par an un médecin-dentiste pour un nettoyage professionnel de vos dents  
Mindestens 1 mal pro Jahr einen Zahnarzt aufsuchen zur professionellen Zahnreinigung

