

5 conseils à retenir pour améliorer votre hygiène bucco-dentaire



N'allez pas vous coucher sans avoir préalablement lavé vos dents.

Pourquoi ?

Les bactéries qui sont présentes dans votre bouche créent des acides et des toxines qui se déposent sur vos dents pendant votre sommeil, ce qui augmente le risque de caries et de maladies des gencives.



Utilisez le fil dentaire avant de vous brosser les dents.

Pourquoi ? 40 % de la surface des dents se situe entre vos dents ! Qui l'eut cru ? Les études cliniques ont montré qu'en éliminant d'abord les bactéries présentes entre vos espaces interdentaires, la brosse à dents a une action plus efficace.



Brossez-vous la langue tous les jours.

Pourquoi ? Cela peut sembler anecdotique, mais il est important de se laver la langue. Les bactéries qui vivent sur votre langue sont en fait la principale cause de la mauvaise haleine.



Placez votre brosse à dents de façon à ce qu'elle soit inclinée le long de la gencive.

Pourquoi ? Placez les brins de la brosse à dents sur les dents à un angle de 45 degrés afin que les brins puissent se glisser sous les gencives. C'est à cet endroit que les bactéries aiment se loger.



Éclaircir ses dents peut contribuer à une meilleure hygiène bucco-dentaire.

Pourquoi ? Saviez-vous que certains traitements d'éclaircissement dentaire peuvent faire plus que simplement blanchir vos dents ? En utilisant un produit d'éclaircissement dentaire avec ACP (Phosphate de Calcium Amorphe – Désensibilisant dentaire), comme Philips Zoom!, vous pouvez également obtenir une protection de l'émail et des dents éclatantes.