



1° A arracher, à couper, à mastiquer, ce sont les trois opérations que l'on fait en mangeant. A avoir un joli sourire.

2° Pour éliminer les résidus alimentaires qui favorisent le développement des bactéries mangeuses d'émail : après chaque repas, si on peut le faire. Matin, soir indispensable.

3° Quand elle est usée. En général tous les mois. Quand on a été malade (angine, bronchite, herpès...). On ne prête jamais sa brosse à dents, on n'emprunte jamais une brosse à dents usagée.

4° Avec une brosse souple et un dentifrice fluoré. Toutes les faces des dents, du rouge vers le blanc, pendant 3 mn rinçage compris.