

GUIDE

POUR GARDER UNE BONNE HYGIÈNE BUCCODENTAIRE



Une bonne hygiène buccodentaire nécessite toute une vie de soins et de précautions. En effet, quelle que soit la beauté de vos dents, il est toujours essentiel de bien prendre soin d'elles chaque jour, afin de prévenir tous dommages et risques indésirables. Pour se faire, il est indispensable de considérer l'utilisation au quotidien de bons produits d'hygiène buccodentaire pour éliminer la plaque dentaire, les germes et tous les problèmes parodontaux.

Comment s'assurer une bonne hygiène buccodentaire ?

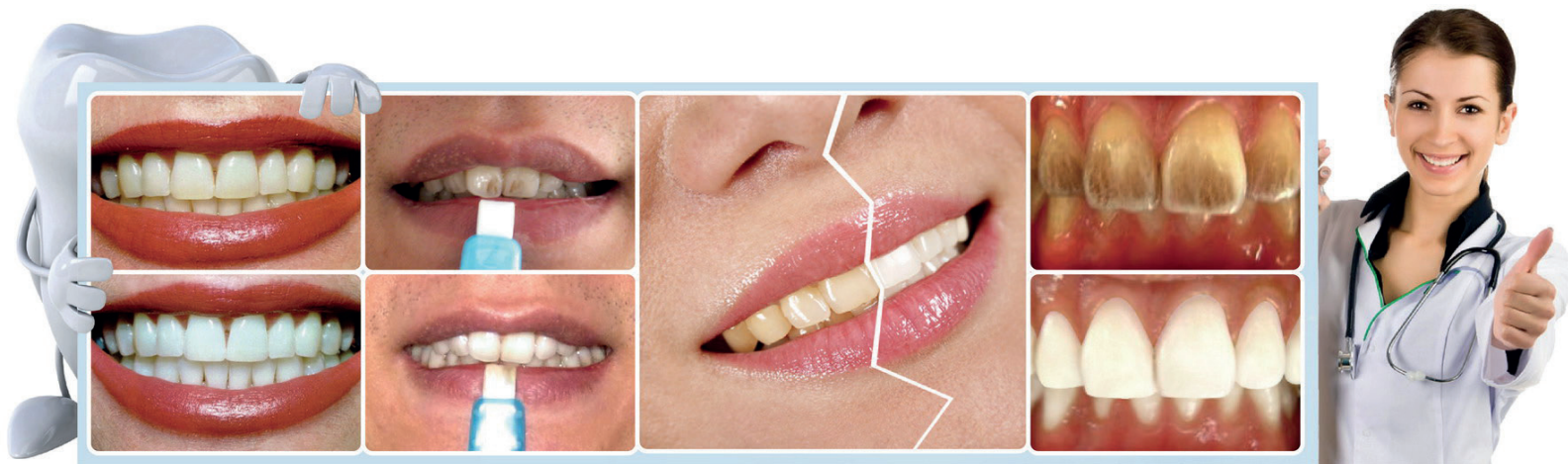
I : 7 règles pour une bonne hygiène buccodentaire

- 1. Un brossage régulier des dents :** Il est recommandé de se brosser les dents au moins deux fois par jour. Cette règle n'est surtout pas à négliger. Pensez aussi à vous brosser les dents la nuit avant d'aller au lit. Un brossage avant d'aller au lit permet d'éliminer la plaque et les bactéries qui se sont accumulées tout au long de la journée.
- 2. Bien appliquer la brosse :** Pensez à bien brosser la surface de toutes les faces des dents. La brosse doit être appliquée avec un mouvement allant de la gencive vers la dent.
- 3. Ne pas oublier la langue :** Brosser la langue est surtout nécessaire pour éviter la mauvaise haleine et pour prévenir les probables problèmes buccodentaires. En effet, les bactéries s'accumulent aussi sur la langue tout au long de la journée. Pensez donc à appliquer la brosse sur la langue chaque fois que vous vous brossez les dents.
- 4. Usage d'un dentifrice fluoré :** Il est toujours recommandé de se brosser les dents avec un dentifrice fluoré. Le fluor permet de se protéger contre les caries. Mais attention au dosage du fluor, car un dosage fluor est recommandé pour chaque âge. N'oubliez pas de lire la notice ou de demander conseil à votre dentiste.
- 5. Avoir l'habitude de boire assez d'eau :** L'eau c'est la vie ! L'eau est la meilleure boisson pour garder son organisme en bonne santé, y compris l'hygiène buccodentaire. Boire beaucoup d'eau permet une bonne digestion, ainsi que d'éliminer certains des effets collants et acides provenant des aliments.
- 6. Modérer l'utilisation du sucre et de l'alcool :** Le sucre n'est pas bon pour la santé des dents. L'alcool peut aussi abimer vos dents. Il est recommandé de modérer la consommation des aliments sucrés afin de surtout éviter les caries. La limitation de l'alcool est également recommandée pour avoir des dents propres et saines.
- 7. Consultation régulière avec votre dentiste :** Il est recommandé d'aller consulter au moins deux fois par année votre dentiste afin de faire des examens dentaires et prévenir les possibles problèmes buccodentaires. La consultation dentaire permettra de faire des nettoyages, et donc d'enlever les bactéries et le tartre.

II : Produits efficaces pour nettoyer et garder l'éclat de vos dents

En dehors de l'utilisation de la brosse à dents et des conseils ci-dessus, il existe d'autres méthodes et surtout, des produits très efficaces vous permettant d'avoir des dents propres et saines.

Parmi les produits les plus efficaces pour avoir des dents blanches et en bonne santé, le **kit Dreamy Smile** se distingue largement par son efficacité et les résultats instantanés.



En effet, le **kit Dreamy Smile**, est un kit de blanchiment des dents qui élimine la plaque dentaire, les taches tenaces à la surface des dents, et redonne à vos dents un éclat éblouissant.

Le **kit Dreamy Smile** est aussi facile d'utilisation, mais ce qui le différencie surtout des autres produits de nettoyage traditionnel est qu'il est un produit de nettoyage des dents innovant sans effet indésirable. Le **kit Dreamy Smile** permet de retrouver la couleur blanche originelle de vos dents, sans pour autant abimer l'émail ou la gencive.

Alors vous n'avez plus d'excuse pour vous assurer une bonne santé buccodentaire avec des dents propres et éclatantes. Appliquez tout simplement nos recommandations et gardez un sourire éblouissant, avec surtout l'utilisation du **kit Dreamy Smile**.





<https://dreamysmile.ch>

E-mail : info@dreamysmile.ch

Création Universe Web Tous droits réservés