



Prévenir  
Ou  
Guérir

## COCKTAIL RAPIDO

**Ou comment avoir un brossage efficace**

Ingrédients :

- Une brosse à dents
- Du dentifrice
- Des brossettes inter dentaires, du fil dentaire

**Temps de préparation 10 bonnes minutes !**

Facile à réaliser, il suffit d'en assimiler la préparation

Préparation :

Mettre une goutte de dentifrice sur la brosse à dents puis la faire travailler de la gencive à la dent, en prenant son temps ! Ne pas oublier les faces triturantes. Pour nettoyer les faces proximales, utiliser les brossettes inter dentaires et finir avec du fil dentaire.

**Ce cocktail doit -être utilisé matin et soir, tout au long de l'année !**

Le dentifrice est un ingrédient qu'il est bon de varier régulièrement.

**Il est toutefois très important de consulter son chirurgien dentiste au moins une fois par an.**