

Comment utiliser le fil dentaire ?

Comment bien utiliser le fil dentaire ? Une bonne utilisation du fil dentaire élimine la plaque et les restes d'aliments des espaces où la brosse à dents n'accède pas facilement : sous les gencives et entre les dents. Pour utiliser au mieux le fil dentaire, vous pouvez procéder comme suit :

- Coupez une longueur d'environ 45 cm de fil dentaire, enroulez les extrémités autour de chaque majeur, en gardant un ou deux centimètres de libre.



- Tendez le fil avec les pouces et les index et faites-le glisser en douceur entre vos dents par un mouvement de va-et-vient, en direction verticale.



- Passez soigneusement le fil autour du collet de chaque dent, sous le liseré gingival. Ne jamais faire claquer ou forcer le fil, vous risqueriez de couper ou meurtrir la gencive.



- Déroulez le fil autour de vos doigts afin de toujours utiliser une portion de fil neuf entre chaque dent.
- Retirez le fil en faisant le même mouvement de va-et-vient que lors de son insertion.