

QUELQUES CONSEILS POUR NE PAS DECOLLER TES BAGUES

NE PAS MANGER :

- ⇒ Tout ce qui colle : Caramel, chewing-gum, barre chocolatée, barre de céréales, fruits secs (figues, dattes, abricots, bananes sèches), nougats
- ⇒ Ne pas croquer : noix, noisettes, amandes, cacahuètes, sucettes, bonbons, tablette de chocolat noir...
- ⇒ Ne pas croquer de carottes (mange les râpées ou cuites)
- ⇒ Ne pas croquer dans les pommes, poires ou fruits croquants (mange les coupées en petits morceaux ou cuites)
- ⇒ Préfère manger un sandwich au pain de mie ou une pizza à pâte fine et moelleuse qu'un sandwich à la baguette, ou une pizza à pâte dure

NE PAS BOIRE :

- ⇒ De préférence, il faut éviter le Coca Cola, car il risque de dissoudre le ciment qui colle tes bagues
- ⇒ Eviter les sodas car en général ils sont trop sucrés, ce qui te donnera des caries

A EVITER :

- ⇒ Se ronger les ongles
- ⇒ "Machouiller" tes stylos ou crayons
- ⇒ Tous les sports de combats (judo, boxe, lutte...) à moins d'utiliser un protège-dents que tu trouveras dans les magasins d'articles de sports

LE BROSSAGE :

Le brossage doit être fait 3 fois par jour de préférence :

- Le matin
- Le midi
- Le soir

Tu dois te brosser les dents pendant 3 à 5 minutes à chaque fois.
Si tu ne peux pas te brosser les dents le midi, alors tu les brosseras après le goûter.

Après la pose de tes bagues, ton premier repas doit être composé d'aliments assez mous, comme des pâtes, du riz, des omelettes...

Le brossage avec les bagues se fait à l'horizontale (de gauche à droite), en faisant de légers mouvements rotatifs.

Tu peux compléter ton brossage à l'aide de petites brochettes interdentaires que tu trouveras à la pharmacie, elles te permettent de passer sous l'arc et ainsi d'obtenir une meilleure hygiène bucco-dentaire.