KAFI / GUIDE PRATIQUE

Une haleine plus fraîche

5 gestes simples à garder dans sa routine

Une bonne routine aide à prendre soin de sa bouche. Voici des gestes simples recommandés par des organismes de santé. Fresh™ peut s'intégrer au brossage matin et soir, selon les indications du tube.

01

BROSSEZ DEUX FOIS PAR JOUR

Brossez doucement les dents et les gencives pendant environ 2 minutes. Pour le fluor, vérifiez l'étiquette de votre dentifrice et suivez sa notice.

02

NETTOYEZ AUSSI LA LANGUE

Une fois par jour, brossez-la doucement ou utilisez un gratte-langue. Inutile d'appuyer fort : le geste doit rester confortable.

03

PENSEZ AUX ESPACES ENTRE LES DENTS

Le fil dentaire ou les brossettes interdentaires aident à retirer les débris que la brosse n'atteint pas. Nettoyez ces espaces une fois par jour.

04

GARDEZ LA BOUCHE HYDRATÉE

Buvez de l'eau régulièrement. Une bouche sèche peut contribuer à la mauvaise haleine. Après un repas odorant, un chewing-gum sans sucre peut rafraîchir temporairement l'haleine.

05

SI ÇA PERSISTE, DEMANDEZ CONSEIL

Si la mauvaise haleine continue malgré ces gestes pendant plusieurs semaines, ou si vos gencives saignent ou vous font mal, prenez rendez-vous avec un dentiste.

VOTRE MINI-RITUEL

MATIN	SOIR	CHAQUE JOUR
Brossage doux pendant 2 minutes.	Brossage et nettoyage entre les dents.	Nettoyage doux de la langue et eau régulièrement.

À RETENIR

Ces conseils soutiennent l'hygiène buccale, mais ne garantissent pas une haleine fraîche en permanence. La mauvaise haleine peut avoir plusieurs causes. Un dentiste peut aider à trouver la bonne solution.

Sources : NHS, Bad breath et Dry mouth (nhs.uk) ; ADA, Dental Floss (ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/floss).