

## PROTOCOLE PARODONTAL

- 1 • Utilisez une brosse à dent souple à brins coniques :  
Ex : **Meridol** Bleue ou **Inava** Sensitive ou **Elmex** Sensitive
  
- 2 • Brossez-vous les dents 3 fois par jour, avec la pâte de Keyes durant 15 jours :  
**Bicarbonate de Sodium**  
**Eau oxygénée 10 volume**  
Mélangez ces 2 éléments dans des proportions équivalentes et en petite quantité.  
Utilisez ce mélange comme un dentifrice.
  
- 3 • Faites un bain de bouche 3 fois par jour pendant 7 jours avec :  
**Eludrilpério** (flacon 200ml) 4 flacons  
A garder 1 minute dans la bouche et ne pas rincer.
  
- 4 • Utilisez des **brossettes interdentaires** à passer dans les espaces qui existent entre les dents. Choisissez des brossettes de taille adaptée pour bien nettoyer l'espace interdentaire. Vous devez sentir le passage des microbrins au contact de la gencive et des surfaces dentaires.  
En cas de saignement, trempez votre brossette dans de l'eau oxygénée à 10 volumes, puis repassez votre brossette. Cela signe une inflammation de votre gencive, donc la présence de bactéries. Il est nécessaire de bien nettoyer cette zone.  
(Si vous n'avez pas de brossettes, utilisez du **fil dentaire** ou un **jet dentaire**)
  
- 5 • En cas de sensibilité dentaire, utilisez le dentifrice **Meridol** (pour dents sensibles) et le bain de bouche **Elmex Sensitive**. Aussi, vous pouvez appliquer sur les zones sensibles 1 fois par jour le soir après le brossage le gel **Sensigel**.
  
- 6 • Réalisez une **visite de contrôle** chaque année.
  
- 7 • Lisez attentivement votre **ordonnance** et suivez les conseils de votre dentiste.