

# La méthode F.I.L

Dès que 2 dents se touchent

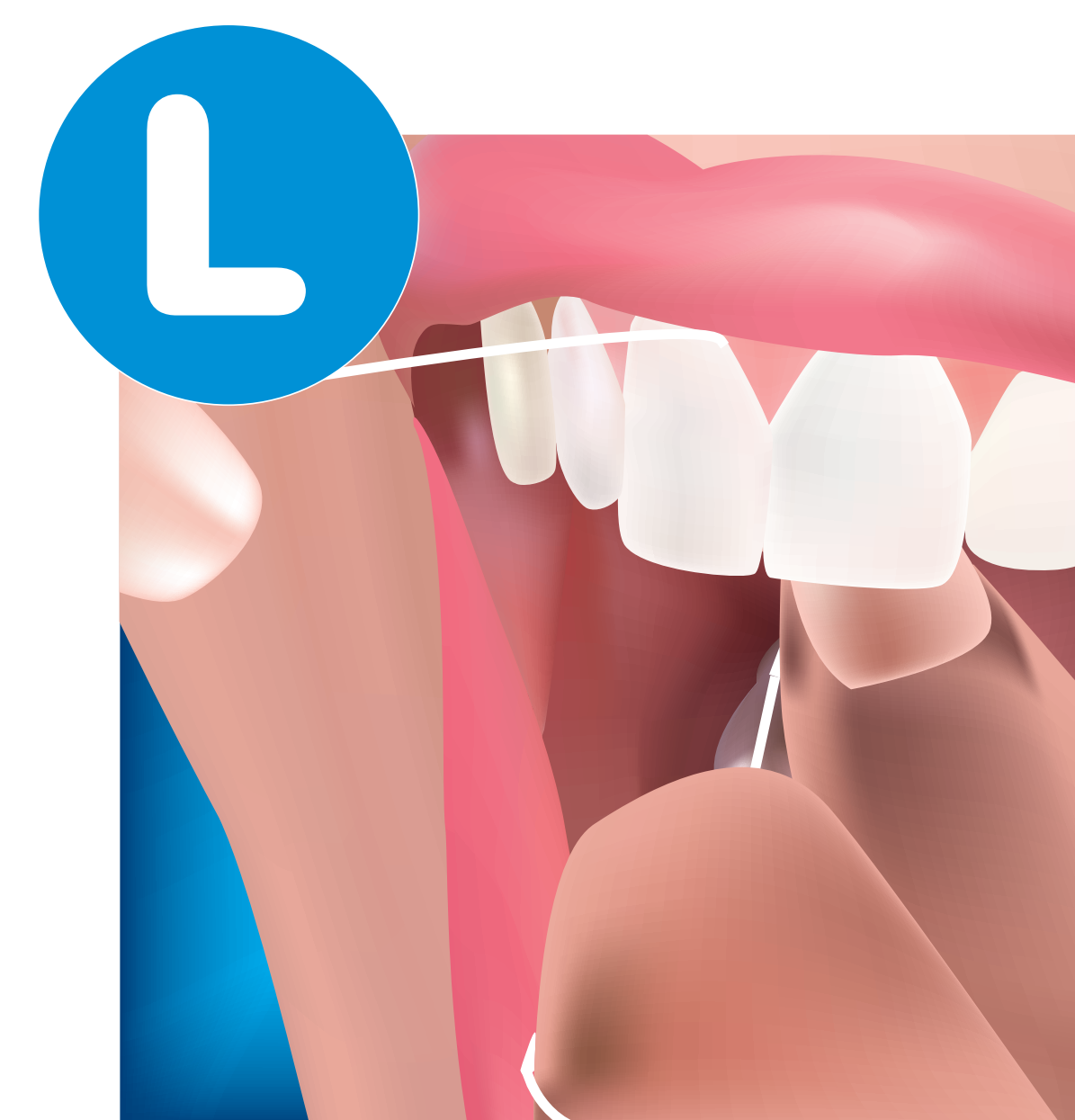
Chaque soir après le brossage



Prenez du **F**il dentaire entre vos deux mains.



**I**nsérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.



**L**ibérez l'espace en retirant le fil et recommencez sur tous les espaces entre vos dents.



Méthode avec porte-fil

Prenez le porte-**F**il dentaire.



**I**nsérez délicatement le fil dentaire entre 2 dents adjacentes et faites-le glisser le long de ces dents. Ne forcez pas, vous risqueriez d'abîmer la gencive.



**L**ibérez l'espace en tirant doucement le porte-fil et recommencez sur tous les espaces entre les dents