

Conseils d'application

Soin de la BOUCHE



Tutoriel

AVEC/SANS
BROSSE À DENTS

<https://youtu.be/bAgybx6Thss>



www.vibretsens.com



Tutoriel

COUCHE ÉPAISSE

<https://youtu.be/rECH-MhNPpM>

& Soin quotidien

-  Déposer une noisette de crème sur une brosse à dents DOUCE.
-  Se brosser les dents et les gencives. Faire circuler dans la bouche et entre les dents.
-  Si possible, garder en bouche quelques minutes.
-  Si vous le souhaitez, complétez le soin avec une brossette et/ou du fil dentaire et/ou un hydropulseur (jet dentaire).
-  Se rincer la bouche.

En l'absence de brosse à dents le midi

-  **Remplacer les étapes 1 à 3 par cette action :**
- Après le repas, se rincer la bouche avec de l'EAU plate (en la faisant circuler dans la bouche et entre les dents) afin de déloger le maximum de débris alimentaires résiduels (penser aux espaces interdentaires et recoins).

Il est important d'appliquer l'émotricrème bouche **APRÈS CHAQUE REPAS**, et à chaque fois que vous en sentez le **BESOIN**.

& Protocole 28 jours

A faire après chaque repas (matin, midi et soir)

-  Déposer l'équivalent d'un pois chiche d'émotricrème bouche sur une brosse à dents DOUCE.
-  Se brosser les dents.
-  Se rincer la bouche.
-  Si besoin, compléter le soin avec une brossette et/ou du fil dentaire et/ou un hydropulseur. Rincer la bouche si nécessaire.
-  **ÉTAPE IMPORTANTE**
Avec un doigt, déposer une bonne noisette d'émotricrème sur la langue. Puis, avec la langue, répartir l'émulsion dans toute la bouche (gencives, palais, langue...), et la faire circuler entre les dents. **LAISSER POSER** et **AGIR** le plus longtemps possible (au moins 3 minutes).

& Soin ciblé : couche épaisse pour les zones qui en ont besoin

À faire au moins le soir au coucher

-  DÉPOSER une COUCHE ÉPAISSE avec la langue et/ou le doigt (cf tuto vidéo).
-  Laisser poser le plus longtemps possible.
-  À renouveler aussi souvent que nécessaire.



• Testées sous contrôle médical