

MEMENTO PROTOCOLE D'HYGIENE (pour rééquilibrer la Flore)

(2 Minutes 30) +5 mn selon option

1 – Prédésinfection (20 secondes) Préparer un bon volume de Liquide au choix (Ex : **1 vol h2o2** (10vol = 3%) + **2 vol de Bain de B** ou d'eau + 5 gouttes Bain de Bouche à la Myrrhe, ou 1 ampoule plasma Quinton HT) Commencer par faire un **pré lavage** avec 1/3 du liquide (une gorgée). Pendant le Bain de Bouche, préparer la poudre dentifrice (1 Cuiller à café). Tasser, puis la mouiller avec un 2^eème 1/3 sans Remuer reverser l'excédent (cf. démonstration : version pate à crêpe !).

2 - Brossage +Bâtonnets+Brossage (1 Minute 30) Charger la moitié du Bicarbonate humide et commencer le brossage.après un premier passage, faire une pause pour passer le bâtonnet (Plast ou Soft Picks) , puis reprendre le brossage avec le reste du bicarbonate avant de **rincer** et d'essuyer les lèvres.

3 – Désinfection (40 secondes) (Langue, Brossettes, fil dentaire, ...BB) Enfin Gratter la langue à sec (coté plastique), rincer le **Gratte langue**, puis le tremper dans le 1/3 restant de solution désinfectante et brosser la langue pour la désinfecter . Poursuivre Idem avec Brossettes ou flossers (1 à 6 selon les précautions) passer selon démonstration (trempage, nettoyage, rinçage...etc), **Important : le fil est le seul à pouvoir nettoyer à l'arrière des dernières dents (réserves à microbes)**

Option Selon prescription :2° brossage sectorisé profond avec Brosse spécifique GUM 509 (durée = + 5 minutes).....

Finir par un **Bain de Bouche** avec le liquide restant. **Ne plus rincer.**

(4 - Soins En Option) Si prescription personnalisée, appliquer la pâte de soins (Baumes / Torrens) Ne plus rincer

	Conseillé +++	Optionnel+/-	Exceptionnel (selon consignes)
	MATIN	MIDI	SOIR
1 - Liquide	Prédésinfection +		Prédésinfection +
	Préparatifs		Préparatifs?
2 – pate	Brossage (Début) +		Brossage (Début) +
	Bâtonnets +	(Bâtonnets)	Bâtonnets +
(blanchiment)	Brossage (fin) +		Brossage (fin) +
	Rinçage		Rinçage
3- liquide	Désinfection +		Désinfection +
	Gratte Langue +	(Bain de Bouche : Eau ?)	Gratte Langue +
	Brossettes ? +		Brossettes /Flossers ? ... ou Filomètre +
	Bain de Bouche Final		Désinfection Profonde par brossage sectoriel (509) ? +
			Bain de Bouche Final
4- Pâte ?	Soins Complémentaires ?? (Baumes / Torrens)		Soins Complémentaires ?? (Baumes / Torrens)

MATERIEL: Pour rééquilibrer la flore : les produits à usages multiples sont à éviter car source d'auto-contamination (dentifrices brosses Brossettes). Préférer, l'usage unique, sans oublier la désinfection du matériel conseillée (ex : lave vaisselle (solution de choix), bain marie dans de l'eau salée au four (60mn , 60°) ou à défaut (compromis moins acceptable) trempage permanent dans un bain de bouche prévu à cet effet)

Disponible en Pharmacie ou para exclusivement :

Bicarbonate de sodium fin , **Bain de Bouche** à la Myrrhe (WELEDA) **Brosse GUM® 509** SensiVital (ACL 467 680 0)
Bâtonnets PAPLLI Stick-Plast (ACL 713-549-9) ou GUM SoftPicks larges (ACL 976.643.6) ou Bâtonnets Cures Dents en Bois (usage unique), **Fils et Brossettes** : Flosser PHB PTFE(3401397068425) ou EasyFlosser GUM (450 773 9), Expanding floss (789 165 7) FlosBrush Automatic 975 895 1) **Gratte langue** GUM 760 792.531.0
Bain de bouche à la Myrrhe, et **Baume** à la Sauge (WELEDA) **Plasma Quinton Hypertonique** (1 boîte de 30ampoules)

Disponible en Pharmacie para, voire exclusivement en Grande Distribution (egd)

H2O2 10vol = 3% si possible **avec bouchon vissé** (egd ?)

Bain de bouche (Si Possible **sans Fluor** , Cf. Iode et , Thyroïde) Ex : Listérine Stay White devient fraîcheur intense

Brosses : Colgate Slim soft active (noire brins effilés) (egd) ou Signal expert vertical sensitive (tête avec brins en éventail) (egd) Braun Electrique (Vitality)(egd) équipée brosse Trizone (ou à défaut , 3D White).