



**Il faut insérer la soie en faisant un mouvement de haut en bas, et de bien aller jusqu'au fond de la gencive.**



**La soie doit être entourée sur les majeurs, et utiliser les indexes ou les pouces pour bien aller entre les dents. Il est préférable de ne pas pincer la soie avec 4 doigts, mais la tenir avec 2 seulement.**



**Pour les dents du fond, il faut faire la forme d'un \*C\* autour de la dent, afin de bien nettoyer sous la gencive jusqu'au fond.**

**La soie est très importante, afin de débarasser les dents du biofilm. Les bactéries pathogènes doivent être dérangées régulièrement. On recommande de faire la soie 1 fois par jour. De la faire le matin, le midi ou le soir importe peu.**