

# LES 10 MEILLEURS CONSEILS BUCCODENTAIRES

**1 Voyez-y 2 fois par jour!**  
Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure (2 x 2 minutes).

**2 Lutte avec la soie dentaire!**  
Utilisez de la soie dentaire entre vos dents tous les jours et aidez à garder vos gencives en santé.

**3 Éliminez les germes!**  
Rincez-vous la bouche avec un antiseptique, tuant les germes qui engendrent la carie et infectent les gencives.

**4 Vous êtes ce que vous mangez!**  
Faites de bons choix. Les aliments nutritifs, avec peu de sucre, sont bons pour la santé buccale et globale.

**5 Protégez l'éclat de vos dents blanches!**  
Portez un protecteur buccal en jouant ou pratiquant un sport. Votre hygiéniste dentaire peut en adapter un pour vous.

**6 Écrasez-la!**  
Libérez-vous du tabac. Le tabagisme peut tacher vos dents et accroître le risque de cancer buccal.

**7 Des scellants pour réussir!**  
Vous voulez que votre enfant n'ait pas de caries? Demandez à votre hygiéniste dentaire si les scellants des puits et fissures sont un bon choix pour votre enfant.

**8 Ouvrez-vous!**  
Vérifiez votre bouche à tous les mois. Sachez ce qui est normal. Si vous avez une douleur qui ne se guérit pas en deux semaines, faites la voir par un professionnel de la santé.

**9 Surveillez vos boires !**  
Les breuvages sucrés ou acides accroissent le risque de développer de la carie.

**10 Prenez des rendez-vous!**  
Visitez votre hygiéniste dentaire régulièrement. Prévoyez les visites dès l'âge d'un an et continuez tout au long de votre vie.



**CDHA**  
**ACHD**  
THE CANADIAN DENTAL  
HYGIENISTS ASSOCIATION  
L'ASSOCIATION CANADIENNE  
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

[www.dentalhygienecanada.ca](http://www.dentalhygienecanada.ca)