LES 10 MEILLEURS CONSEILS BUCCODENTAIRES

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.

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

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.

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.

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.

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).

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

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

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.



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

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