

# LES 10 MEILLEURS CONSEILS BUCCODENTAIRES

## 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.

## 9 Surveillez vos boires !

Les breuvages sucrés ou acides accroissent le risque de développer de la carie.

## 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.

## 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.

## 6 Écrasez-la!

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

## 1 Voyez-y 2 fois par jour!

Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure (2x2 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!

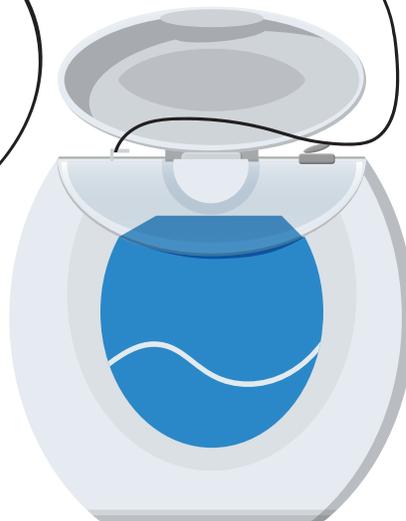
Rincez-vous la bouche avec un antibactérien, tuant les germes qui engendrent la carie et infectent les gencives.

## 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.



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

Commanditée par:

