

UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... **une vie heureuse**

DONNER À TOUS, PARTOUT DANS LE MONDE, LES MOYENS
D'AMÉLIORER LEUR SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire
20 mars

worldoralhealthday.org
#WOHD26 #HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation

UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... **une vie heureuse**

Votre bouche, votre corps et votre esprit sont liés, et prendre soin de vos dents et de vos gencives peut avoir un impact considérable sur votre bien-être général. Une bouche en bonne santé peut renforcer l'estime de soi, les relations, la productivité et la confiance. Cela peut également vous encourager à sourire plus souvent, ce qui renforce le sentiment de bien-être. La prévention est donc essentielle, parce que tout le monde mérite de se sentir bien, à l'intérieur comme à l'extérieur.



AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

- **Brossez-vous les dents** deux fois par jour, pendant deux minutes, avec du dentifrice fluoré.
- Brosse à dents électrique ou manuelle, comme vous voulez, tant que toutes les surfaces des dents sont lavées.
- Après le brossage, ne recrachez pas.
- **Nettoyez entre les dents** au moins une fois par jour (p. ex. fil dentaire, brossettes interdentaires).
- **Changez votre brosse à dents** tous les trois mois ou lorsqu'elle est usée.



CONSULTER RÉGULIÈREMENT LE DENTISTE

- Un **contrôle régulier** permet au dentiste de détecter tout type de problème dentaire et contribue à garder une bouche en bonne santé.
- La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce.



ADOPTER DES HABITUDES SAINES

- **Adoptez** une alimentation saine et équilibrée, évitez les boissons sucrées et privilégiez l'eau.
- **Ne mangez pas** de sucreries entre les repas. La consommation de sucre tout au long de la journée augmente le risque de carie.
- **Évitez** le tabac et l'usage nocif de l'alcool.
- **Portez** un protège-dents lors des sports de combat et à vélo.



QUE PEUVENT FAIRE LES GOUVERNEMENTS ?

- **Les gouvernements ont la responsabilité** de mettre en place des mesures à l'échelle de la population pour promouvoir la santé bucco-dentaire et renforcer les connaissances en santé bucco-dentaire et l'accès à :
 - dentifrice fluoré ;
 - eau fraîche pour réduire la consommation de boissons sucrées ;
 - services essentiels de santé bucco-dentaire dans le cadre de la couverture sanitaire universelle.

