

# COMMENT PROTÉGER votre bouche

SAVIEZ-VOUS QUE SE SENTIR BIEN COMMENCE PAR UN SOURIRE EN BONNE SANTÉ, TOUS LES JOURS, À TOUS LES ÂGES ?

La prévention et les bonnes habitudes vous aident à rester en bonne santé tout au long de la vie.

## BROSSEZ-VOUS LES DENTS DEUX FOIS PAR JOUR



Utilisez un **dentifrice fluoré**.



Brossez toutes les surfaces de vos dents pendant **2 minutes**.



Après le brossage, **ne recrachez pas**.



Nettoyez **entre les dents** au moins une fois par jour (p. ex. fil dentaire, brossettes interdentaires).



## ÉVITEZ LES ALIMENTS ET BOISSONS SUCRÉS

Limitez votre consommation de sucre à :

### ADULTES

**6 cuillères à café par jour.**



### CHILDREN

**3 cuillères à café par jour.**



Évitez les sucreries entre les repas.



Évitez les boissons sucrées. Privilégiez l'eau.



Adoptez une **alimentation équilibrée**.

## ADOPTEZ UN MODE DE VIE SAIN



Évitez le tabac et l'usage nocif de l'alcool.



## CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE DENTISTE



Portez un **protège-dents** lors des sports de combat et à vélo.

Un contrôle régulier contribue à prévenir les maladies bucco-dentaires ainsi qu'à identifier et à traiter les problèmes dentaires le plus tôt possible pour garder votre bouche en bonne santé.

