

# COMMENT PROTÉGER VOTRE BOUCHE avec l'âge

**SAVIEZ-VOUS QUE LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE EST ESSENTIELLE  
POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ?**

Bien que les problèmes dentaires puissent augmenter avec l'âge, les soins préventifs vous aident à mener une vie saine et heureuse à mesure que vous vieillissez.

## ADOPTEZ DE BONNES HABITUDES D'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées, et donc la douleur et les infections aussi, en se brossant les dents deux fois par jour avec du dentifrice fluoré et en nettoyant entre les dents. Il est également essentiel de laver les prothèses amovibles tous les jours.

## RÉDUISEZ LE RISQUE DE CHUTE

Si une dent bouge ou si une prothèse ne tient plus correctement, consultez votre dentiste le plus vite possible. La mâchoire contribue à maintenir l'équilibre.

## PROFITEZ D'UNE ALIMENTATION SAINE ET VARIÉE

Préparez des repas équilibrés et évitez les friandises, notamment celles riches en sucre, entre les repas. Limitez les sucreries en fin de repas.

## ÉVITEZ LA SÉCHERESSE BUCCALE

Mâchez un chewing-gum sans sucre, sucez un bonbon dur sans sucre, buvez de l'eau pendant les repas ainsi que de petites quantités d'eau régulièrement au cours de la journée, faites des bains de bouche sans alcool et utilisez un baume à lèvres pour apaiser les lèvres sèches ou gercées.

