

SOIS FIER
DE TA BOUCHE

Adopte de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire

FAIT: Les maladies bucco-dentaires, telles que les caries et les maladies parodontales, peuvent nuire à tous les aspects de la vie : relations, confiance en soi, scolarité, travail et interaction avec les autres. Pourtant, elles peuvent être évitées.

www.worldoralhealthday.org



Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire
20 mars



Quelles sont les bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire

Voici comment maintenir une bouche en bonne santé tout au long de votre vie :

- **Brossez-vous les dents pendant deux minutes, deux fois par jour.** Le brossage des dents permet d'éliminer les restes de nourriture et la plaque dentaire, qui peuvent provoquer des caries et des maladies parodontales en cas de négligence.
- **Brossez chaque surface.** Utilisez une brosse à dents manuelle ou électrique pour broser l'intérieur, l'extérieur et la surface de mâchement de vos dents.
- **Utilisez un dentifrice fluoré.** Le fluor joue un rôle majeur pour lutter contre les caries dentaires.
- **Ne vous rincez pas la bouche après le brossage.** Cela peut éliminer le fluor protecteur. Recrachez simplement l'excès de dentifrice.
- **Changez votre brosse à dents tous les trois mois.** L'utilisation d'une vieille brosse à dents effilochée ne lave pas bien les dents et la bouche.
- **Utilisez du fil dentaire au moins une fois par jour.** Le fil dentaire et les nettoyeurs interdentaires aident à atteindre les zones difficiles d'accès entre les dents. Un nettoyage régulier permet de déloger la nourriture et peut réduire le risque de maladies parodontales et la mauvaise haleine en éliminant la plaque dentaire qui se forme le long des gencives.
- **Prenez soin de votre bouche en dehors de chez vous.** Lorsque vous ne pouvez pas vous brosser les dents, optez pour un bain de bouche au fluor ou un chewing-gum sans sucre après le déjeuner ou un encas.

Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps