

# COMMENT PROTÉGER VOTRE BOUCHE

SAVIEZ-VOUS QUE LA SANTÉ DE VOTRE BOUCHE A UN IMPACT DIRECT SUR LE RESTE DE VOTRE CORPS ?

AVOIR UNE BOUCHE EN BONNE SANTÉ EST ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ GÉNÉRALE ET VOTRE BIEN-ÊTRE.

## 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.



**Évitez** les sucreries entre les repas.



### ENFANTS

**3** cuillères à café par jour.



**Évitez** les boissons sucrées. **Privilégiez** l'eau.



Adoptez une **alimentation équilibrée**.

## ADOPTÉZ UN MODE DE VIE SAIN



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



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

## CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE DENTISTE



**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.



Journée Mondiale de la Santé Bucco-Dentaire  
20 mars

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

**fdi**  
FDI World Dental Federation