

COMMENT PROTÉGER VOTRE BOUCHE AVEC L'ÂGE

SAVIEZ-VOUS QUE LES CHANGEMENTS QUI ONT LIEU À MESURE QUE NOUS VIEILLISSONS PEUVENT AVOIR TOUTES SORTES D'EFFETS SUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE ET GÉNÉRALE ?

COMPRENDRE LES RISQUES ET PRENDRE DES MESURES PRÉVENTIVES VOUS AIDERA À RESTER EN BONNE SANTÉ ET À MAINTENIR UNE BONNE QUALITÉ DE VIE.



ADOPTÉZ 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 SÈCHERESSE 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.



Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire
20 mars

worldoralhealthday.org

fdi
FDI World Dental Federation