

Encouragez les bons soins buccodentaires dès l'âge de la petite enfance jusqu'à l'adolescence.



Afin de jouir d'une vie entière de sourires, assurez-vous d'encourager les jeunes de votre famille à être enthousiastes envers leurs habitudes quotidiennes d'hygiène buccale. Voici quelques conseils utiles :

Enfants de 3 à 6 ans :

Aidez vos jeunes enfants à se brosser les dents deux fois par jour en utilisant une quantité de pâte dentifrice fluorée équivalente à la taille d'un pois. Montrez-leur comment brosser toutes les surfaces de leurs dents et de leur langue et assurez-vous qu'ils crachent la pâte dentifrice lorsqu'ils

ont fini le brossage.

Enfants de 6 à 13 ans :

Encouragez-les à utiliser la soie dentaire une fois par jour, en plus du brossage deux fois par jour, pendant deux minutes, avec une pâte dentifrice fluorée. Aidez les enfants à choisir des aliments sains et d'éviter les friandises et les sucres. Achetez-leur un protège-dents pour les sportifs fabriqué sur mesure qui peut être porté pendant les activités sportives.

Adolescents :

Rappelez-leur de se brosser les dents au moins deux fois par jour avec une pâte dentifrice fluorée, de rincer avec un rince-bouche antibactérien et de se nettoyer entre les dents au moins une fois par jour. Aidez votre adolescent à éliminer le tabagisme et à consommer des aliments nutritifs qui sont faibles en sucre. Les adolescents devraient aussi se souvenir de porter un protège-dents pour les sportifs pendant toute activité physique.

La bonne santé buccodentaire est essentielle au bon état de santé et de bien-être global à tout âge. De l'information supplémentaire sur les soins buccodentaires est accessible en ligne à www.dentalhygienecanada.ca.