









## Une bonne santé buccodentaire pour une meilleure santé globale

## L'hygiène dentaire... Pour la vie

En prenant les mesures suivantes, vous pourrez atteindre et maintenir une bonne santé buccodentaire :

- 1. Brossez vos dents pendant deux minutes, deux fois par jour , avec un dentifrice au fluorure.
- Enlevez la plaque et les débris alimentaires qui s'accumulent entre vos dents à l'aide de la soie dentaire ou de brosses spéciales.
- 3. Rincez votre bouche avec un rince-bouche antiseptique.
- 4. Faites des choix alimentaires sains. Pour plus d'informations, consultez le *Guide alimentaire canadien*.
- Renoncez au tabac. Les hygiénistes dentaires sont des spécialistes de la désaccoutumance au tabac; nous pouvons vous aider!
- 6. Limitez votre consommation d'alcool.
- Faites vacciner vos enfants contre le virus du papillome humain (VPH).
- 8. Visitez régulièrement votre hygiéniste dentaire.

## Les hygiénistes dentaires... Vos partenaires en prévention

Les hygiénistes dentaires prodiguent des soins de santé buccodentaire sur mesure pour leurs clients. Pendant votre rendez-vous, votre hygiéniste dentaire va :

- Examiner vos dents, votre bouche, votre tête et votre cou
- Élaborer avec vous des objectifs et un plan de soins appropriés en vue de répondre à vos besoins de santé buccodentaire
- Enlever le tartre et la plaque de vos dents (thérapie parodontale)
- Prendre des radiographies
- Appliquer du fluorure pour prévenir la carie dentaire
- Appuyer les choix de vie sains en offrant des stratégies d'abandon du tabac, des conseils nutritionnels et le dépistage de cancer buccal
- Faire le suivi de vos progrès en vue d'atteindre une santé buccodentaire optimale



Visitez le site hygienedentairecanada.ca dès aujourd'hui!















