

# LES 10 MEILLEURS CONSEILS BUCCODENTAIRES

**10 Prenez des rendez-vous!**  
Visitez votre hygiéniste dentaire régulièrement. Prévoyez les visites dès l'âge d'un an et continuez tout au long de votre vie.

**9 Surveillez vos boires!**  
Les breuvages sucrés ou acides accroissent le risque de développer de la carie.

**8 Ouvrez-vous!**  
Vérifiez votre bouche à tous les mois. Sachez ce qui est normal. Si vous avez une douleur qui ne se guérit pas en deux semaines, faites la voir par un professionnel de la santé.

**7 Des scellants pour réussir!**  
Vous voulez que votre enfant n'ait pas de caries? Demandez à votre hygiéniste dentaire si les scellants des puits et fissures sont un bon choix pour votre enfant.

**6 Écrasez-la!**  
Libérez-vous du tabac. Le tabagisme peut tacher vos dents et accroître le risque de cancer buccal.

**1 Voyez-y 2 fois par jour!**  
Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure (2x2 minutes).

**2 Lutte avec la soie dentaire!**  
Utilisez de la soie dentaire entre vos dents tous les jours et aidez à garder vos gencives en santé.

**3 Éliminez les germes!**  
Rincez-vous la bouche avec un antibactériel, tuant les germes qui engendrent la carie et infectent les gencives.

**4 Vous êtes ce que vous mangez!**  
Faites de bons choix. Les aliments nutritifs, avec peu de sucre, sont bons pour la santé buccale et globale.

**5 Protégez l'éclat de vos dents blanches!**  
Portez un protecteur buccal en jouant ou pratiquant un sport. Votre hygiéniste dentaire peut en adapter un pour vous.



CDHA ACHD THE CANADIAN DENTAL HYGIENISTS ASSOCIATION L'ASSOCIATION CANADIENNE DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

[www.hygienedentairecanada.ca](http://www.hygienedentairecanada.ca)

Commanditée par:

