

Cinq étapes pour une meilleure santé buccodentaire



Une bonne santé buccodentaire est au cœur de l'état de santé et de bien-être global et la clé d'une vie heureuse et productive, affirment les hygiénistes dentaires. En fait, pourquoi ne pas s'engager à une routine quotidienne de soins d'hygiène buccodentaire qui a des bienfaits qui dureront toute la vie, elles demandent? Il ne faut que cinq étapes simples :

1. Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec de la pâte dentifrice fluorée.
2. Utilisez quotidiennement la soie dentaire entre vos dents.
3. Rincez votre bouche avec un rince-bouche antiseptique.
4. Choisissez des aliments sains.
5. Renoncez au tabac. Les produits de tabac peuvent tacher vos dents et augmenter votre risque de développer un cancer de la bouche.

Ajoutez un examen tous les six mois et, en suivant ces conseils, vous aurez un sourire radieux et en santé.