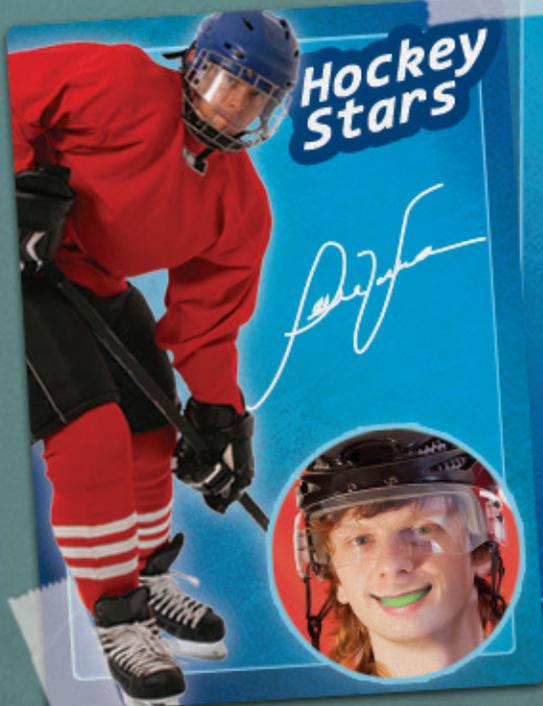


Soyez une légende due à votre jeu, mais pas à votre perte de dents

L'usage et le soin du protège-dents sportif vous feront mieux sourire



CE QU'IL FAUT FAIRE

1. Les protège-dents sportifs sont recommandés pour divers jeux : hockey sur glace et gazon, football, rugby, arts martiaux, la crosse, boxe, soccer, sports extrêmes, et bien d'autres du genre;
2. Portez le protège-dents sportif pendant la pratique et le jeu;
3. Les meilleurs protège-dents sportifs sont fabriqués par une hygiéniste dentaire ou un autre professionnel buccodentaire spécialement pour votre bouche;
4. Choisissez un appareil coloré, facilement repérable s'il est perdu au jeu dans un champ ou sur la glace;
5. Otez les attelles orthodontiques et autres appareils amovibles avant d'insérer votre protège-dents;
6. Si vous avez des appareils (bandes) orthodontiques, un protège-dents sportif préviendra les coupes de fil et lacérations;
7. Remplacez votre protège-dents à tous les 2 ou 3 ans, ou s'il se tord, se fend, s'use ou ne va plus;
8. Rincez le protège-dents sportif à l'eau froide ou avec un rince-bouche avant et après chaque usage. Nettoyez-le avec une brosse et la pâte à dents;
9. Gardez et portez le dans un contenant solide et perforé pour prévenir les dommages et permettre une bonne circulation d'air;
10. Apportez votre protège-dents sportif à chaque visite chez votre hygiéniste dentaire et faites-le évaluer.



À NE PAS FAIRE

1. Ne mâchonnez pas votre protège-dents sportif;
2. N'utilisez pas d'eau chaude pour le nettoyer
3. Ne le laissez pas directement sous le soleil ni dans le coffre à gants de votre voiture. La chaleur extrême peut altérer l'appareil et réduire son efficacité.
4. Finalement – **NE PARTAGEZ PAS VOTRE PROTÈGE-DENTS SPORTIF.**

Pour plus d'informations: www.cdha.ca/mouthguards



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