

Ayez une bonne hygiène buccodentaire afin de maintenir votre bouche et vos dents en santé



Brossez-vous les dents avec une **brosse à dent à soies souples** et un **dentifrice fluoré** pendant 2 minutes au moins **2 fois par jour**.

Vous devriez idéalement vous brosser les dents **après chaque repas** et **avant d'aller dormir**



Passez la soie dentaire entre vos dents une fois par jour, idéalement **avant d'aller dormir**.

La soie dentaire permet de **déloger la plaque dentaire** située entre les dents, un endroit que la brosse à dents ne peut pas atteindre.

Brossez-vous la langue pour déloger les particules d'**aliments en décomposition** qui sont **responsables** de la **mauvaise haleine**.

Ne vous rincez pas la bouche après le brossage, afin que le **fluorure** contenu dans le dentifrice **continue à protéger vos dents**.

Après avoir mangé un **aliment sucré**, s'il n'est pas possible de vous brosser les dents, **rincez-vous la bouche avec de l'eau**. Vous pouvez aussi **manger** un morceau de **fromage** ou **mâcher de la gomme**.

Choisissez une gomme sans sucre qui contient du xylitol, un sucre naturel qui ne cause pas de caries. Le fait de mâcher de la gomme aide à protéger les dents contre la carie en augmentant la production de salive dans la bouche.