

5 GESTES SIMPLES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



SE BROSSER LES DENTS 2 FOIS PAR JOUR MINIMUM

Pendant 2 minutes, avec une brosse à dents souple et un dentifrice fluoré. Le brossage du soir est le plus important.

UTILISER DU FIL DENTAIRE OU DES BROSSETTES INTERDENTAIRES

Une fois par jour pour éliminer la plaque entre les dents, là où la brosse ne passe pas. Un révélateur de plaque dentaire peut vous aider à vérifier l'efficacité de votre brossage



LIMITER LES SUCRES ET LES GRIGNOTAGES

Les bactéries transforment le sucre en acide, ce qui favorise les caries. Évitez les boissons sucrées et les grignotages



RINCER OU BOIRE DE L'EAU APRÈS LES REPAS

Cela aide à neutraliser les acides et à réduire les résidus alimentaires.

CONSULTER SON CHIRURGIEN- DENTISTE AU MOINS 1 FOIS PAR AN

Pour un contrôle, un détartrage et un dépistage précoce des caries ou problèmes de gencives.



Adopter ces gestes simples au quotidien est la clé pour préserver durablement une bonne santé bucco-dentaire et un sourire en pleine santé.