

COMMENT PROTÉGER votre bouche

SAVIEZ-VOUS QUE VOTRE BOUCHE,
VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT SONT CONNECTÉS ?

Prendre soin de votre santé bucco-dentaire, c'est prendre soin de votre bien-être général.

**BROSSEZ-VOUS LES DENTS
DEUX FOIS PAR JOUR**



Utilisez un **dentifrice fluoré**.



Brossez toutes les surfaces de vos dents pendant **2 minutes**.



Après le brossage,
ne recrachez pas.



Nettoyez **entre les dents** au moins une fois par jour (p. ex. fil dentaire, brossettes interdentaires).

**ÉVITEZ LES ALIMENTS
ET BOISSONS SUCRÉS**



Limitez votre consommation de sucre à :

ADULTES
6 cuillères à café
par jour.



CHILDREN
3 cuillères à café
par jour.



Évitez les sucreries
entre les repas.



Évitez les boissons
sucrées. **Privilégiez** l'eau.



Adoptez une **alimentation
équilibrée.**

**ADOPTÉZ UN MODE
DE VIE SAIN**



Évitez le tabac
et l'usage nocif
de l'alcool.



Portez un protège-dents
lors des sports
de combat et à vélo.

**CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT
VOTRE DENTISTE**

Un **contrôle régulier** contribue à prévenir les maladies bucco-dentaires ainsi qu'à identifier et à traiter les problèmes dentaires le plus tôt possible pour garder votre bouche en bonne santé.



Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire
20 mars

worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation