

UNE BOUCHE HEUREUSE... c'est un esprit heureux

DONNER À TOUS, PARTOUT DANS LE MONDE, LES MOYENS
D'AMÉLIORER LEUR SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



#WOHD25
#HappyMouth
worldoralhealthday.org



Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire
20 mars

fdi
FDI World Dental Federation

UNE BOUCHE HEUREUSE... c'est un esprit heureux

Votre bouche, votre corps et votre esprit sont liés, et prendre soin de vos dents et de vos gencives peut avoir un impact considérable sur votre bien-être général. Une bouche en bonne santé peut renforcer l'estime de soi, les relations, la productivité et la confiance. Cela peut également vous encourager à sourire plus souvent, ce qui renforce le sentiment de bien-être. La prévention est donc essentielle, parce que tout le monde mérite de se sentir bien, à l'intérieur comme à l'extérieur.



AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

- **Brossez-vous les dents** deux fois par jour, pendant deux minutes, avec du dentifrice fluoré.
- Brosse à dents électrique ou manuelle, comme vous voulez, tant que toutes les surfaces des dents sont lavées.
- Après le brossage, ne recrachez pas.
- **Nettoyez entre les dents** au moins une fois par jour (p. ex. fil dentaire, brossettes interdentaires).
- **Changez votre brosse à dents** tous les trois mois ou lorsqu'elle est usée.



CONSULTER RÉGULIÈREMENT LE DENTISTE

- Un **contrôle régulier** permet au dentiste de détecter tout type de problème dentaire et contribue à garder une bouche en bonne santé.
- La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées ou traitées à un stade précoce.



ADOPTER DES HABITUDES SAINES

- **Adoptez** une alimentation saine et équilibrée, évitez les boissons sucrées et privilégiez l'eau.
- **Ne mangez pas de sucreries** entre les repas. La consommation de sucre tout au long de la journée augmente le risque de carie.
- **Évitez** le tabac et l'usage nocif de l'alcool.
- **Portez un protège-dents** lors des sports de combat et à vélo.



QUE PEUVENT FAIRE LES GOUVERNEMENTS?

- **Les gouvernements ont la responsabilité** de mettre en place des mesures à l'échelle de la population pour promouvoir la santé bucco-dentaire et renforcer les connaissances en santé bucco-dentaire et l'accès à:
 - dentifrice fluoré;
 - eau fraîche pour réduire la consommation de boissons sucrées;
 - services essentiels de santé bucco-dentaire dans le cadre de la couverture sanitaire universelle.

