



CONSEILS ET ASTUCES DE TON HYGIÉNISTE DENTAIRE...

1. **Brossage** : brosse au moins 2 fois par jour avec une brosse aux soies souples et un dentifrice aux fluorures. Le brossage du soir est ton plus important.
2. **Nouvelle brosse** : ne prête jamais ta brosse et change-la chaque saison ou dès que les soies en sont aplaties, usées ou contaminées suite à une fièvre ou à une maladie contagieuse.
3. **Soie dentaire** : utilise une fois par jour entre tes dents, pour enlever les aliments coincés et le biofilm (bactéries) que la brosse ne peut jamais déloger. Tu préviens ainsi mauvaise haleine, caries et maladies de gencives.
4. **Mauvaise haleine** : comme 90% des causes viennent de la bouche, l'hygiène buccodentaire quotidienne, de bonnes habitudes de vie et un nettoyage de dents par ton hygiéniste dentaire en éliminent une grande partie.
5. **Langue** : nettoie ta langue 2 fois par jour avec ta brosse ou un gratte-langue.
6. **Solution temporaire en attendant de pouvoir brosser tes dents** : rince ta bouche avec de l'eau, prends un fruit, un légume croquant ou un morceau de fromage à pâte ferme comme du cheddar.
7. **Collation** : choisis les fruits, les légumes frais et le fromage. Riche en calcium, ce dernier est un aliment protecteur qui aide à prévenir la carie en diminuant l'acidité de la salive et en ralentissant l'activité des bactéries.
8. **Jus et boissons acides** : ils rongent l'émail des dents et cette usure par érosion est irréversible. Donc, limite ta quantité.
9. **Aliments sucrés et collants** : mange-les uniquement à la fin des repas car la sa-



**Pour garder ton sourire en santé,
visite régulièrement ton dentiste
et ton hygiéniste dentaire!**