



Pour une *hygiène bucco-dentaire optimale*

Félicitations !

Vous vous préoccupez singulièrement de votre santé bucco-dentaire. Voici quelques conseils afin de maximiser la prévention de la carie et des maladies des gencives :

-  **Brossez les dents au moins deux fois par jour**, de préférence après chaque repas principal.
-  **Évitez les boissons sucrées, gazeuses ou acides consommés en plusieurs fois, ainsi que les grignotages et sucreries entre les repas.** Si c'est impossible, **rapprochez leur usage des repas principaux.**
-  **Favorisez les aliments pauvres en sucre pour les collations** entre les repas comme des fruits frais et des produits laitiers. Pour les sucreries, **privilégiez les produits contenant des substituts du sucre ou édulcorants** (sorbitol, xylitol, aspartame, ...) tels que ceux portant le label « **sympadent** » qui ménagent les dents.



-  Lors de la consommation d'une boisson acide ou sucrée (soda, jus de fruit, café), **buvez un verre d'eau ou rincez-vous simplement la bouche.**
-  Procurez-vous une **brosse à dents à poils souples** (soft). Celle-ci devrait être changée au plus tard après 8 semaines d'utilisation.
-  Choisissez un **dentifrice contenant du fluor et peu abrasif** (RDA<55). Le fluor est indispensable à la prophylaxie des caries. Un dentifrice trop abrasif risque d'user la dentine des collets dénudés.
-  La brosse à dents ne nettoie pas les espaces entre les dents. Ceux-ci représentent pourtant plus de 30% des surfaces dentaires. **Passer une brossette entre chaque dent 1 fois par jour avant le brossage.** Si les espaces sont trop serrés pour la brossette, **utilisez le fil dentaire.**
-  **Brossez chaque jour votre langue** avec la brosse à dents ou un racloir à langue. Elle est en grande partie responsable de la mauvaise haleine.



 Les bains de bouche fluorés atteignent les régions qui ne sont pas nettoyées par la brosse à dents.
Gargarisez une fois par jour avec 10 ml pendant 1 minute, puis crachez sans rincer.

 **Le tabagisme et la consommation excessive d'alcool ont des effets négatifs sur l'état de santé bucco-dentaire.**

 *Faites contrôler régulièrement vos dents par le médecin-dentiste ou l'hygiéniste dentaire* pour un nettoyage professionnel et un diagnostic précoce en cas d'évolution défavorable.