Fiche conseils

Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire est essentiel :

- Brossez-vous les dents **2 fois par jour** durant **2 minutes**.
- Utilisez du dentifrice fluoré.
- Avant le brossage, utilisez du fil dentaire ou des brossettes pour nettoyer les espaces entre vos dents.
- Effectuez une visite de contrôle chez votre dentiste au moins 1 fois par an.
- Veillez à avoir une alimentation équilibrée.
- En complément :
  - mâchez un chewing-gum sans sucre après chaque repas,
  - faites un bain de bouche sans alcool le soir.

Pour en savoir plus sur l'hygiène bucco-dentaire de l'adulte, **scannez le QR code.**

Votre santé bucco-dentaire