

Info-dents :
conseils pour les aînés et
les personnes âgées



Brossage de vos dents

1. Brossez-vous les dents pendant deux minutes, deux fois par jour avec une quantité de dentifrice au fluorure de la taille d'un pois.
2. Il est très important de se brosser les dents avant de se coucher : les aliments, le sucre et les bactéries qui passent la nuit sur les dents causent des caries.
3. Utilisez une brosse à dents souple et passez-la délicatement sur les gencives.
4. Passez la soie dentaire une fois par jour pour nettoyer les endroits que la brosse ne peut pas atteindre entre les dents.
5. Remplacez la brosse à dents tous les trois mois ou plus tôt si les soies commencent à être usées.

Pourquoi? En vieillissant, nous avons plus de risques de développer des caries à la racine des dents. Les bactéries de la bouche peuvent se déplacer dans le corps, ce qui a une incidence sur la santé en général.

Brossage de votre dentier

1. Brossez votre dentier deux fois par jour avec une brosse à dentier ou une petite brosse à dents souple.
2. Utilisez de l'eau chaude avec un savon liquide doux. N'utilisez pas de dentifrice, car cela pourrait égratigner le dentier.
3. Enlevez votre dentier la nuit et placez-le dans une solution de nettoyage ou dans l'eau. Cela permet aux tissus de la bouche de respirer.

Pourquoi? Les dentiers nécessitent autant de soins que les dents naturelles. Les aliments et les bactéries sur les dentiers favorisent l'apparition de plaque, ce qui peut causer des caries sur les dents restantes.

Pour obtenir des conseils,
des astuces et des ressources, visitez le
www.gov.nt.ca/dents

Si vous voulez ces informations dans une autre langue officielle, contactez-nous : **1-855-846-9601**

