

Info-dents :
conseils pour les adultes
et les parents



1. Brossez-vous les dents pendant deux minutes, deux fois par jour.
2. Utilisez une quantité de la taille d'un pois de dentifrice au fluorure.
3. 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.
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? La santé buccodentaire est un élément très important de la santé en général. Il existe un lien entre une mauvaise santé buccodentaire et des maladies cardiovasculaires et pulmonaires. Gardez un sourire et un corps en bonne santé!



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**