

Info-dents : conseils pour les préados et les ados (9 à 19 ans)



1. Les enfants plus âgés et les adolescents doivent se brosser les dents pendant deux minutes, deux fois par jour.
2. Utilise 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. Passe la soie dentaire une fois par jour pour nettoyer les endroits que la brosse ne peut pas atteindre entre les dents.
5. Remplace la brosse à dents tous les trois mois ou plus tôt si les soies commencent à être usées.

Pourquoi? Tu veux que tes dents durent toute ta vie! Tous les changements qui ont lieu pendant la préadolescence et l'adolescence augmentent le risque de caries. Il est super important de prendre soin de tes dents maintenant!



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**