

Info-dents :
conseils pour soutenir
une autre personne



Conseils généraux :

1. Il faut se brosser les dents deux fois par jour, le matin et le soir, pendant deux minutes si possible.
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. Si la personne est capable de bien recracher le dentifrice, utilisez une quantité de dentifrice au fluorure équivalant à la taille d'un pois. Dans le cas contraire, utilisez une quantité de la taille d'un grain de riz.
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.

Pour faciliter le brossage des dents

- Il peut parfois être difficile de se brosser les dents pour plusieurs raisons! Encouragez la participation le plus possible! Soyez patient, et laissez la personne faire ce qu'elle peut, puis aidez-la au besoin.
- Un ergothérapeute ou un professionnel de la santé buccodentaire peut travailler avec vous pour vous faciliter la tâche, notamment en :
 - o Rendant la brosse à dents plus facile à tenir (manche plus épais ou plus long, ajout d'une sangle réglable, etc.);
 - o Aidant la personne à garder la bouche ouverte pour faciliter le brossage des dents;
 - o Créant des signaux ou des rappels pour favoriser le brossage des dents autonome.
- Consultez un ergothérapeute ou un professionnel de la santé buccodentaire pour savoir quels appareils et mesures d'adaptation fonctionneront le mieux dans votre situation.

Pourquoi? La santé buccodentaire est très importante pour la santé en général et le confort au quotidien. Certains problèmes de santé peuvent accroître le risque de caries et d'autres maladies buccales.

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**

