

Je dois me brosser  
les dents  
**JUSTE AVANT**  
d'aller au lit?

- David, Yellowknife

Le sucre des aliments et des boissons  
nourrit les bactéries qui provoquent les  
caries, surtout quand il reste sur les dents  
toute la nuit.

C'est pourquoi il est important de se  
brosser les dents juste avant de se coucher!

La bonne santé buccodentaire, ça commence à la maison.  
Pour obtenir des conseils, des astuces et des ressources,  
visitez le **[www.gov.nt.ca/dents](http://www.gov.nt.ca/dents)**

