

Information Hygiène bucco-dentaire

Les recommandations pour une bonne santé dentaire

Pour vous assurer une bonne santé bucco-dentaire tout au long de votre vie, rien ne vaut la mise en œuvre au quotidien des bons gestes d'hygiène.

RECOMMANDATIONS PRINCIPALES



2 brossages par jour matin et soir pendant 2 minutes



L'utilisation d'un dentifrice fluoré



L'utilisation du fil dentaire ou de brossettes avant le brossage



Une visite au moins 1 fois par an chez le dentiste, et ce dès l'âge de 1 an



Une alimentation variée et équilibrée

EN COMPLÉMENT



La mastication d'un chewing-gum sans sucre après chaque prise alimentaire



Le bain de bouche sans alcool comme complément d'hygiène