

LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

pour
vivre en santé^{MC}



Une bouche saine est un élément essentiel d'une vie saine. Gardez un sourire sain tout au long de votre vie en suivant les 5 règles suivantes pour une bonne santé buccodentaire :

- 1. Brossez-vous les dents et la langue deux fois par jour avec un dentifrice fluoruré et utilisez de la soie dentaire tous les jours**
- 2. Mangez une alimentation équilibrée**
- 3. Examinez vos gencives régulièrement pour déceler les signes de maladie de gencive et de cancer de la bouche**
- 4. Ne fumez pas**
- 5. Consultez votre dentiste régulièrement**



L'ASSOCIATION
DENTAIRE
CANADIENNE