



# PRENEZ SOIN DE VOS DENTS !

## Brossez-vous les dents

matin et soir pendant 2 minutes et le midi si possible.

## Allez chez le dentiste

au moins 1 fois par an et ce, dès l'âge de 1 an.  
Chez l'adulte, 1 détartrage par an est recommandé.

## Utilisez du fil dentaire ou des brossettes

le soir après le brossage de dents.  
Ils permettent d'éliminer l'accumulation de plaque bactérienne et de nourriture entre les dents.

## Mastiquez un chewing-gum sans sucre


après chaque prise alimentaire si le brossage des dents n'est pas possible.  
La mastication augmente le flux de salive, ce qui nettoie les débris alimentaires et neutralise les acides.

## Utilisez un dentifrice fluoré

Le fluor permet de renforcer l'émail. Attention, la concentration en fluor du dentifrice doit varier en fonction de l'âge.

## Utilisez un bain de bouche sans alcool

pour compléter le brossage des dents (matin et soir).



En plus de prévenir les caries ou les autres problèmes dentaires, une bonne hygiène bucco-dentaire prévient également d'autres maladies comme les maladies cardio-vasculaires ou le diabète.



[prevention@mcommemutuelle.com](mailto:prevention@mcommemutuelle.com)  
**ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ**