

**SOIS FIER**  
DE TA BOUCHE

## Prenez soin de votre bouche en dehors de chez vous

---

**FAIT:** Les chewing-gums sans sucre sont bons pour la santé dentaire, car ils aident à neutraliser les acides de la plaque dentaire.

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



**Journée Mondiale de la  
Santé Bucco-Dentaire**  
20 mars

**fdi**  
FDI World Dental Federation



# Que faire

Il est important de se brosser les dents deux fois par jour à l'aide d'un dentifrice fluoré.

Mais vos dents sont attaquées par les bactéries et la plaque dentaire plus que deux fois par jour.

Protégez votre bouche lorsque vous ne pouvez pas vous brosser les dents après un repas ou un encas :

- **Faites des bains de bouche au fluor**

Un bain de bouche au fluor non seulement rafraîchit l'haleine, mais prévient aussi les caries.

- **Utilisez du fil dentaire ou des brossettes interdentaires**

Un lavage régulier permet de déloger la nourriture et peut réduire le risque de maladies parodontales et la mauvaise haleine en éliminant la plaque dentaire qui se forme le long des gencives.

- **Mâchez un chewing-gum sans sucre**

Les chewing-gums sans sucre augmentent votre débit salivaire, ce qui aide à éliminer les restes d'aliments avant qu'ils se logent sur, autour ou entre vos dents.

**Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps**