

COMMENT PROTÉGER VOTRE BOUCHE avec l'âge

SAVIEZ-VOUS QUE LE VIEILLISSEMENT PEUT AVOIR UN IMPACT SUR VOTRE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE ET DONC NUIRE À VOTRE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL ?

Comprendre ces changements et prendre des mesures préventives peut vous aider à rester en bonne santé et heureux ainsi qu'à maintenir une bonne qualité de vie.



ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES D'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE



La plupart des maladies bucco-dentaires peuvent être évitées, et donc la douleur et les infections aussi, en se brossant les dents deux fois par jour avec du dentifrice fluoré et en nettoyant entre les dents. Il est également essentiel de laver les prothèses amovibles tous les jours.

RÉDUISEZ LE RISQUE DE CHUTE



Si une dent bouge ou si une prothèse ne tient plus correctement, consultez votre dentiste le plus vite possible. La mâchoire contribue à maintenir l'équilibre.

PROFITEZ D'UNE ALIMENTATION SAINÉ ET VARIÉE



Préparez des repas équilibrés et évitez les friandises, notamment celles riches en sucre, entre les repas. Limitez les sucreries en fin de repas.

ÉVITEZ LA SÉCHERESSE BUCCALE



Mâchez un chewing-gum sans sucre, sucez un bonbon dur sans sucre, buvez de l'eau pendant les repas ainsi que de petites quantités d'eau régulièrement au cours de la journée, faites des bains de bouche sans alcool et utilisez un baume à lèvres pour apaiser les lèvres sèches ou gercées.



Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire
20 mars

worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation