

# La santé pour vivre en santé<sup>MC</sup> buccodentaire



ASSOCIATION  
DENTAIRE  
CANADIENNE

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 deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et utilisez de la soie dentaire tous les jours.



**2** Examinez vos gencives régulièrement pour détecter les signes de maladie des gencives et de cancer de la bouche.



**3** Ayez une alimentation équilibrée.



**4** Consultez votre dentiste régulièrement.



**5** Limitez votre consommation d'alcool et évitez la cigarette, le tabac sans fumée et le vapotage.



[cda-adc.ca/goodforlife/fr](http://cda-adc.ca/goodforlife/fr)