



PETITE RÉVISION SUR LA SANTÉ BUCCODENTAIRE

5 ÉTAPES FACILES À SUIVRE

1. Brossez-vous les dents. Passez la soie dentaire.
Tous les jours.
2. Mangez équilibré.
3. Vérifiez régulièrement s'il y a des changements
dans votre bouche.
4. Ne fumez pas et ne mâchez pas de tabac.
5. Consultez votre dentiste régulièrement.

