

La santé pour vivre en santé^{MC} 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 ces **5 règles** pour une bonne santé buccodentaire :



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



Ayez une alimentation équilibrée.



Examinez votre bouche régulièrement pour déceler les signes de maladie des gencives et de cancer buccal.



Consultez votre dentiste régulièrement.



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

**Des sourires en santé,
des choix éclairés**

**La santé
buccodentaire,
tous les jours.**

cda-adc.ca/goodforlife/fr

