

# 5 conseils sur la santé buccodentaire qui vont au-delà du brossage et de l'utilisation de la soie.

## 1 Choisissez H<sub>2</sub>O.

Siroter une boisson gazeuse augmente la fréquence des attaques d'acides néfastes contre l'émail dentaire.

## 2 Connaissez les effets.

Certains médicaments peuvent influencer sur votre santé buccodentaire.

## 3 Mangez sainement.

Une alimentation saine pour les dents peut aider à réduire la carie dentaire.

## 4 Renouvelez.

Remplacez votre brosse à dents après chaque maladie afin d'éviter les bactéries et les germes.

## 5 Un brossage pour deux ?

Non seulement une bonne hygiène des dents aide à prévenir les problèmes buccodentaires durant la grossesse, mais elle favorise aussi la santé buccodentaire de votre bébé.

Une bonne santé buccodentaire va plus loin que les soins de base. Apprenez-en davantage.  
Consultez votre professionnel des soins dentaires.

**Oral-B®**

[www.oralb.com](http://www.oralb.com)

# 5 conseils sur la santé buccodentaire qui vont au-delà du brossage et de l'utilisation de la soie.

## 1 Buvez l'eau du robinet.

Si vous buvez principalement de l'eau embouteillée, vous vous privez sans doute des bienfaits préventifs du fluorure contre la carie.

## 2 Ne fuyez pas les glucides.

Les régimes faibles en glucides peuvent causer la mauvaise haleine.

## 3 Amortissez l'arthrite.

Si vous souffrez d'arthrite, facilitez le brossage en insérant l'extrémité de votre brosse à dents dans une balle de tennis.

## 4 Faites un massage.

Veillez à la santé buccodentaire de votre enfant dès sa naissance. Pour commencer, nettoyez les gencives de bébé à l'aide d'une débarbouillette.

## 5 Écrasez-la.

Les fumeurs peuvent avoir une maladie des gencives même s'il n'y a aucun signe de saignement.

Une bonne santé buccodentaire va plus loin que les soins de base. Apprenez-en davantage.  
Consultez votre professionnel des soins dentaires.

**Oral-B®**

[www.oralb.com](http://www.oralb.com)