

Brochure réalisée
par l'Institut des Hauts-de-Seine
dans le cadre des Forums Giga la Vie



www.institut-hauts-de-seine.org

www.gigalavie.com



La carie est une maladie infectieuse dont l'évolution est due à la plaque dentaire formée par les bactéries et les résidus alimentaires qui se déposent à la surface de vos dents.

À NE PAS FAIRE

- Ne pas décapsuler une bouteille avec les dents.
- Ne pas se nettoyer les dents avec une épingle de sûreté.
- Éviter les sucreries et le grignotage entre les brossages.



À FAIRE

- Utilise une brosse à dents à poils souples.
- Remplace-la tous les 3 mois.
- Brosse-toi les dents au moins 2 fois par jour après les repas.
- Passe un fil dentaire entre les dents.
- Va voir ton chirurgien dentiste 2 fois par an.
- Évite de manger ou boire trop sucré.
- Mastique les aliments.



SAVEZ-VOUS BROSSER VOS DENTS ?



Brosse le haut et le bas séparément.



Incline ta brosse à 45° sur la gencive en faisant des mouvements rotatifs.



Fais le tour de toutes tes dents sans oublier le dessus.