

01 – CONSEILS

D'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

*Une bonne hygiène bucco-dentaire est essentielle
pour préserver la santé de vos dents,
de vos gencives et, plus largement, votre santé générale.
Voici quelques recommandations simples à adopter au quotidien.*

➤ Un brossage régulier et efficace

- Brossez-vous les dents deux à trois fois par jour, matin et soir, pendant 3 minutes.
- Utilisez une brosse à dents manuelle à poils souples ou une brosse à dents électrique équipée d'un capteur de pression
- Adoptez un dentifrice fluoré adapté à votre âge.
- Effectuez des mouvements doux, de la gencive vers la dent, sans appuyer excessivement.
- Pensez à changer votre brosse à dents tous les 3 mois ou dès qu'elle est usée.

➤ Le nettoyage entre les dents

- Complétez le brossage par l'utilisation de fil dentaire ou de brossettes interdentaires.
- Cela permet d'éliminer la plaque dentaire dans les zones inaccessibles à la brosse à dents.

➤ Une alimentation favorable à vos dents

- Limitez la consommation de sucres et de boissons acides (sodas, jus industriels, agrumes).
- Évitez le grignotage entre les repas.
- Privilégiez une alimentation équilibrée.

➤ Éviter le tabac

- Le tabac favorise les maladies des gencives, le jaunissement des dents et augmente le risque de pathologies buccales.
- Un arrêt ou une réduction du tabac améliore significativement la santé bucco-dentaire.

➤ Des contrôles réguliers chez le dentiste

- Une consultation de contrôle est recommandée au moins une fois par an, même en l'absence de douleur.
- Le suivi régulier permet de prévenir les caries, les maladies parodontales et de maintenir une bonne santé bucco-dentaire.



SAINT CLAIR
DENTAIRE

*Notre équipe est à votre disposition pour vous accompagner
et vous conseiller sur les gestes adaptés à votre situation.*

+33 (0)4 67 74 50 69