

Comment se brosser les dents

- ✓ Utilisez une brosse à dents à poils souples et petite tête
- ✓ Utilisez un dentifrice au fluor
- ✓ Brossez-vous les dents deux fois par jour
- ✓ Crachez le dentifrice mais ne vous rincez pas à l'eau

Brossez-vous les dents le matin et le soir avant d'aller vous coucher.



Déposez une petite noisette de dentifrice au fluor sur une brosse à dents souple.



Brossez l'extérieur des dents en un mouvement circulaire. Commencez d'un côté et brossez tout du long jusqu'à l'autre côté de la bouche.



Brossez la surface intérieure de chaque dent en veillant à nettoyer jusqu'aux gencives.



Brossez délicatement la surface des dents du haut et du bas. Commencez d'un côté et brossez tout du long jusqu'à l'autre côté de la bouche.

Comment utiliser un fil dentaire

Servez-vous d'un fil dentaire pour nettoyer les emplacements que la brosse à dents ne peut pas atteindre. Guidez le fil dentaire entre les dents délicatement de haut en bas.



Dois-je utiliser un rince-bouche ?

Utilisez un rince-bouche uniquement si votre praticien dentaire vous l'a recommandé.

Contact

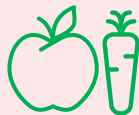
Les services publics de soins dentaires de NSW proposent des soins dentaires gratuits pour tous les enfants de moins de 18 ans titulaires d'une carte Medicare.

Les adultes qui résident en NSW et sont titulaires d'une carte de réduction du Gouvernement australien peuvent également recevoir des soins dentaires gratuits auprès des services publics de soins dentaires de NSW.

Pour en savoir plus sur les services publics de soins dentaires de NSW appelez le **1800 679 336** ou rendez-vous sur <https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>



Brossez-vous
les dents matin
et soir



Consommez
davantage
de fruits et
légumes



Préférez l'eau
à toute autre
boisson



Faites
régulièrement des
visites de contrôle
chez le dentiste