



## Bouche propre et en santé

- Enfant de 7 ans et plus
- Adolescent
- Adulte



### Se brosser les dents :

- Au moins deux fois par jour
- Pendant deux minutes
- Avec un dentifrice fluoré

### Quantité de dentifrice fluoré :

- Entre 0,5 et 1 cm

### Après le brossage :

- Cracher le surplus de dentifrice
- Ne pas rincer la bouche après le brossage afin que le fluorure continue de protéger les dents contre la carie
- Brosset la langue de l'arrière vers l'avant
- Passer la soie dentaire une fois par jour

