



Bouche propre et en santé

Personne à haut risque de carie
de 17 ans et plus



Se brosser les dents :

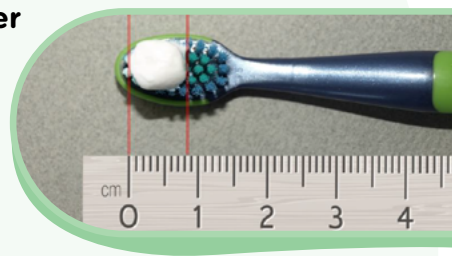
- Au moins **deux fois par jour**
- Pendant **deux minutes**
- Le matin : avec un dentifrice fluoré **régulier**
- Le soir : avec un dentifrice à **haute teneur en fluorure (5000 ppm)**

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
- Brosser la langue de l'arrière vers l'avant
- Passer la soie dentaire une fois par jour



Avant l'âge de 17 ans, consultez un professionnel dentaire pour savoir si le dentifrice à haute teneur en fluorure (5000 ppm) convient.

Bouche sèche

- Boire souvent de l'eau
- Vérifier avec son médecin si la sécheresse est causée par un médicament
- Vérifier avec son pharmacien les produits qui soulagent la sécheresse

Perte d'autonomie

- S'assurer que le brossage des dents est bien fait
- Utiliser une brosse à dents électrique peut prolonger l'autonomie
- Assister la personne au besoin

Personne à risque d'étouffement

- Garder la tête vers le bas lors du brossage
- Choisir un dentifrice sans agent moussant (vérifier avec son pharmacien)
- Cracher le surplus de dentifrice ou l'éliminer avec un papier absorbant
- Ne pas rincer la bouche après le brossage



PROSTOOLEH/FREEPIK

