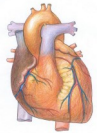


**Une bouche saine,  
Une meilleure santé globale,  
Un meilleur bien-être.**



Aide à prévenir certaines  
maladies cardiaques



Diminue le risque de  
pneumonies



Réduit le risque  
d'accident vasculaire  
cérébral



Permet de mieux  
contrôler le taux de  
sucre sanguin



Prévient les caries  
dentaires



Réduit les maladies  
des gencives et la  
mauvaise haleine

**« Une bouche en santé,  
un corps en santé »**



**UNIVERSITÉ  
LAVAL**

**Centre d'excellence  
pour la santé buccodentaire  
et le vieillissement (CESBV)**

**Pour plus d'informations, contacter**

**Mme Nadia Gargouri**

**Téléphone : 418 656 2131 poste: 4222**

**Messagerie :**

**[nadia.gargouri@fmd.ulaval.ca](mailto:nadia.gargouri@fmd.ulaval.ca)**

Adresse : 2420, rue de la Terrasse

Québec (Québec) G1V 0A6

**Centre d'excellence pour la  
santé buccodentaire et le  
vieillissement**

*La santé buccodentaire  
synonyme de qualité de vie*



**UNIVERSITÉ  
LAVAL**

**Centre d'excellence  
pour la santé buccodentaire  
et le vieillissement (CESBV)**

## Conseils pour le maintien d'une bonne santé buccodentaire

**Brossez les dents** chaque matin et soir.



**Utilisez une brosse à dent souple et un dentifrice fluoré** (1,1% NaF ou 5000ppm): 2 minutes.

1. Placez l'équivalent d'un petit pois de dentifrice fluoré sur la brosse à dent.



2. Placez la tête de la brosse à un angle de 45° avec la gencive et effectuez un mouvement **rotatoire**.

**Vous pouvez utiliser une brosse à dent électrique:** en cas de limites physiques.



Guidez la brosse d'une dent à l'autre **sans** exercer de pression.

3. Crachez.

4. Ne rincez pas la bouche après le brossage.

5. Remplacez la brosse à dents aux 3 mois.

### Nettoyez les gencives et la langue

- Utilisez une brosse à dent souple ou un gratte-langue.



### Buvez de l'eau

- Gardez la bouche humide en buvant de l'eau.



- Utilisez un hydratant à lèvres (Baume à lèvres sans gelée de pétrole).

### Évitez une consommation fréquente d'aliments et boissons sucrés surtout entre les repas (en collation)

- Une consommation fréquente est plus nuisible.

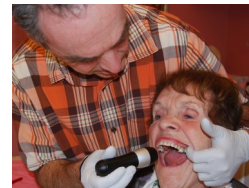
- Consommez des bonbons ou des gommes au **Xylitol**.



**Inspectez la bouche:** 60 secondes.

- Recherchez les anomalies.

**Votre proche malade est à risque de développer des problèmes dentaires !**



### Nettoyer les prothèses dentaires

1. Placez au fond du lavabo une débarbouillette ou remplissez-le partiellement d'eau.

2. Utilisez une brosse pour prothèse avec de l'eau et du savon doux ou un nettoyant à prothèse moussant.



Ne pas utiliser le dentifrice pour brosser les prothèses;

- Nettoyer les prothèses idéalement après chaque repas, **au moins** 1 fois/jour.

3. Rincez bien.



4. Retirez les prothèses pendant la nuit pour reposer les gencives.

5. Vérifiez l'état des prothèses.



6. Faites tremper les prothèses dans de l'eau ou dans un produit nettoyant à prothèses.

7. Nettoyez le récipient **au moins** 1 fois par semaine

8. Identifiez les prothèses.

