

ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ

ᑕᑦᑕᑦ ᑕᑦᑕᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ

ORAL HEALTH An Important piece of your overall health SANTÉ BUCCODENTAIRE une partie intégrante de votre état de santé général



© DAVE BROSHA

ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ

Did you know there is a connection between good oral health and overall health?

Savez-vous qu'il y a un rapport entre la bonne santé buccodentaire et la santé en général?

ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ

What you can do to improve oral health

Ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé buccodentaire

Ldᑕ ᑕᑦᑕᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ

1. ᑕᑦᑕᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ
2. ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ
3. ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ
4. ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ
5. ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ ᖃᓂᓂᑦᑦ

Follow these five simple steps to good oral health:

1. Brush your teeth and tongue twice a day using fluoride toothpaste and floss every day.
2. Eat a well-balanced diet.
3. Check your mouth regularly for signs of gum disease and oral cancer.
4. Don't smoke or chew tobacco.
5. See an oral health care provider regularly.

Pour une bonne santé buccodentaire, suivre les cinq étapes suivantes :

1. Se brosser les dents et la langue deux fois par jour avec un dentifrice au fluor et utiliser la soie dentaire tous les jours.
2. Avoir une alimentation bien équilibrée.
3. Examiner sa bouche régulièrement pour voir s'il y a des signes de maladie des gencives ou de cancer de la bouche.
4. Ne pas fumer ou mâcher du tabac.
5. Consulter régulièrement un fournisseur de soins buccodentaires.

Santé buccodentaire des enfants – grignotines et breuvages

- Limiter la fréquence quotidienne de consommation d'aliments ou de breuvages sucrés.
- Éviter les gâteries sucrées qui restent longtemps dans la bouche comme les bonbons durs ou les sucettes.
- Éviter les confiseries molles et collantes qui adhèrent aux dents de votre enfant.
- Servir du jus ou du lait pendant ou après les repas. Boire de l'eau entre les repas.
- Servir des légumes, du fromage, des noix ou des graines comme casse-croûte.
- Se brosser les dents au moins deux fois par jour et avant de se coucher.

Kids Oral Health – Snacks & Drinks

- Limit the number of times a day you eat or drink sugars
- Avoid sugary treats that stay in the mouth for a long time like hard candy or lollipops
- Avoid soft, sticky sweets that get stuck in your child's teeth
- Serve juice and milk during or at the end of mealtime. Drink water between meals
- Serve vegetables, cheese, nuts or seeds for snacks
- Brush your teeth at least twice a day and before going to bed



© GEORGE HENRIE