

## Hygiène bucco-dentaire

**Éliminer la plaque régulièrement à l'aide d'une brosse à dents et de fil dentaire constitue la garantie de dents et de gencives saines.**

Se brosser les dents après chaque repas, et au minimum 2 fois par jour, comme cela est recommandé par les dentistes, permet d'améliorer la santé bucco-dentaire générale. En outre, les espaces interdentaires doivent faire l'objet d'un soin particulier et doivent être nettoyés une fois par jour à l'aide de fil dentaire ou de brossettes interdentaires. Un nettoyage dentaire professionnel (détartrage) et un examen de santé dentaire deux fois par an permettent de détecter d'éventuels problèmes de façon précoce et d'initier immédiatement un traitement adéquat.

