

- Se brosser les dents au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes
- Consulter un dentiste au moins 1 fois par an.
- Choisir une brosse à dents adaptée. À changer tous les 3 mois.
- Compléter votre routine d'hygiène bucco-dentaire en utilisant un bain de bouche et du fil dentaire.
- Enfants de 6 ans et moins : utiliser une quantité de dentifrice de la taille d'un petit pois sous la surveillance d'un adulte afin d'en minimiser l'ingestion. En cas d'apport de fluorures provenant d'autres sources, consultez un dentiste ou un médecin.