



## 1. Santé

Une bouche saine est importante pour pouvoir bien manger, parler et rire. Si vous prenez bien soin de votre bouche, vous éviterez les douleurs et garderez une haleine fraîche.



## 3. Visite de contrôle

Consultez un prestataire de soins bucco-dentaires comme un dentiste, un hygiéniste dentaire ou un prothésiste dentaire au moins une fois par an. Ils peuvent contrôler l'état de vos dents et voir si des soins supplémentaires sont nécessaires. Même si vous avez une prothèse dentaire.



## 2. Soins

Rincez-vous la bouche après chaque repas. Brossez-vous les dents deux fois par jour. De préférence après le petit-déjeuner et le soir avant de vous coucher. Nettoyez votre prothèse dentaire tous les soirs avant de vous coucher.



## 4. Soins bucco-dentaires à domicile

Vous ne pouvez pas vous rendre facilement chez un prestataire de soins bucco-dentaires? Certains se rendent à domicile. Plus d'infos sur ce site web:

[mondzorg.steffie.nl](http://mondzorg.steffie.nl)



De Mond niet Vergeten!