North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound

Oral Health
Santé buccodentaire
myhealthunit.ca

Adultes et aînés



Adultes et aînés

La prévention, c'est la clé

- Brossez-vous les dents deux fois par jour avec un dentifrice qui contient du fluor.
- Utilisez la soie dentaire ou des aides au passage de la soie dentaire une fois par jour.
- Mangez bien et consommez moins de boissons et d'aliments sucrés.
- Si possible, consultez un dentiste régulièrement.

Bouche sèche

Les médicaments, certaines maladies ou l'âge causent souvent ce problème commun.

Conseils utiles :

- Prenez soin de vos dents tous les jours et gardez vos lèvres bien hydratées.
- Buvez de l'eau tout au long de la journée.
- Choisissez la gomme ou les bonbons sans sucre.
- Consommez moins de boissons et d'aliments sucrés.
- Utilisez un rince-bouche sans alcool.
- Essayez des produits en vente libre pour la bouche sèche.

Contactez le Bureau de santé pour vous renseigner sur les programmes dentaires disponibles pour les enfants, les adultes et les aînés *admissibles* : **1.800.563.2808,** poste **5227.**

my*healthunit*.ca/Troussesdesantébuccodentaire

Soins des tissus mous et des dentiers

- Nettoyez délicatement les gencives, les joues, la langue et le palais avec une brosse à poils doux ou avec une débarbouillette propre et humide. Si vous avez encore des dents naturelles, brossez-les aussi.
- Nettoyez vos dentiers (prothèses) chaque jour avec une brosse à dents à poils doux et un dentifrice non abrasif afin de ne pas les égratigner. Vous pouvez utiliser une solution nettoyante faite pour les dentiers (de jour ou de nuit), mais cela ne remplace pas le brossage des dentiers.
- Enlevez les dentiers et laissez-les tremper toute la nuit dans de l'eau ou dans une solution nettoyante faite pour les dentiers.
- Rincez bien les dentiers avant de les remettre dans votre bouche.
- Consultez régulièrement le dentiste pour un examen des tissus mous.
- Songez à remplacer vos dentiers ou à faire un rebasage de prothèse lorsque recommandé par un professionnel dentaire.

Contactez le Bureau de santé pour vous renseigner sur les programmes dentaires disponibles pour les enfants, les adultes et les aînés *admissibles* : **1.800.563.2808,** poste **5227.**

my*healthunit*.ca/Troussesdesantébuccodentaire