

# 7 CONSEILS POUR DES DENTS SAINES

*Pour les enfants et les parents*

1. Brossez pendant deux minutes.
2. Utilisez une petite quantité de dentifrice. N'oubliez pas de le cracher!
3. Utilisez une brosse à dents souple suffisamment petite pour atteindre toutes vos dents.
4. Brossez là où vos dents touchent vos gencives.
5. Brossez après le petit déjeuner et avant le coucher.
6. Nettoyez chaque dent.
7. N'oubliez pas d'utiliser la soie dentaire!



**Brush  
2Win**

Pour en savoir plus, voir [yourdentalhealth.ca](http://yourdentalhealth.ca)