

Prendre soin de votre santé buccodentaire pendant la pandémie de la COVID-19

La pandémie de la COVID-19 a créé un stress énorme et a perturbé plusieurs de nos habitudes et de nos routines quotidiennes de santé et de bien-être.

Mangez-vous plus fréquemment? Buvez-vous des breuvages sucrés? Avez-vous un creux pour les aliments malsains? Consommez-vous plus de glucides?

Ces changements à votre diète peuvent avoir un énorme effet sur votre santé buccodentaire. Saviez-vous que les glucides, lorsqu'ils sont combinés aux bactéries de votre bouche, produisent un acide? Cet acide attaque vos dents pour au moins 20 minutes chaque fois que vous mangez ou buvez, augmentant vos risques de former des caries. Vous pouvez vous défendre contre ces attaques de deux façons importantes.

Premièrement, évitez de consommer des glucides pendant une longue période et ajoutez des protéines, telles que des noix, de la viande et du fromage à vos mets et à vos collations pour aider à neutraliser l'acidité de votre salive. Deuxièmement, maintenez une bonne routine quotidienne de soins d'hygiène dentaire à domicile. Puisque les visites régulières chez votre hygiéniste dentaire sont impossibles en ce moment, il est important de garder vos dents et vos gencives en santé à la maison.



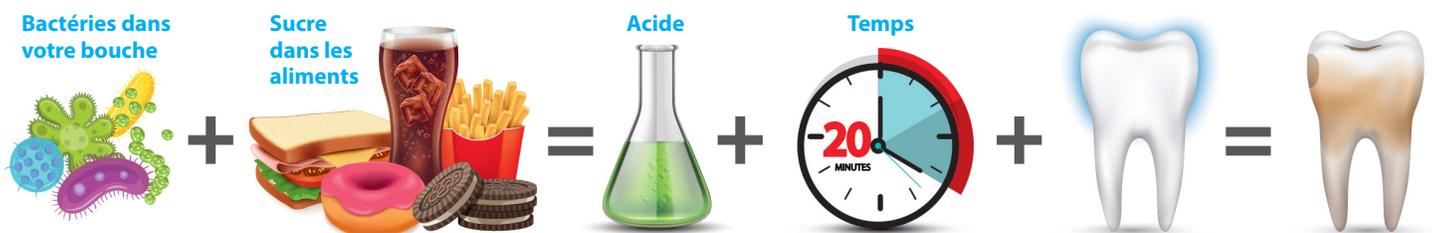
Vos habitudes quotidiennes d'hygiène buccodentaire ont-elles changé en raison de l'auto-isolement ou du travail à la maison?

7 façons de réduire les attaques d'acide

1. Ne vous attardez pas trop longtemps devant vos aliments et breuvages
2. Ne mangez pas plus que 3 mets et 2 collations par jour
3. Faites de l'eau votre breuvage de choix
4. Ajoutez des protéines ou des gras à vos repas chaque fois que vous mangez
5. Choisissez des collations saines, comme des pommes, des légumes croquants, des noix et du yogourt nature
6. Limitez les collations malsaines comme les barres céréalières, les croustilles et les craquelins
7. Mangez des sucreries *seulement* avec les repas

5 étapes vers une bonne santé buccodentaire

1. Brossez-vous les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes, avec un dentifrice fluoré
2. Nettoyez quotidiennement entre vos dents (soie dentaire, brosse interdentaire, nettoyeurs interdentaires doux)
3. Utilisez un rince-bouche antibactérien tous les jours
4. Mâchez de la gomme ou mangez des menthes au xylitol pour neutraliser l'acide produit après les repas
5. Rincez votre bouche avec de l'eau après avoir mangé



Votre santé buccodentaire est importante. Lorsque vous prenez soin de votre santé buccodentaire, vous prenez soin de votre santé globale. Votre hygiéniste dentaire a hâte de vous voir à votre prochain rendez-vous.