



THE CANADIAN DENTAL
HYGIENISTS ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
DES HYGIÉNISTES DENTAIRES

Conseils sur les dents

- ★ Choisissez des collations saines
- ★ Brossez pendant 2 minutes, 2 fois par jour
- ★ Nettoyez entre vos dents tous les jours
- ★ Utilisez du dentifrice fluoré
(quantité de la grosseur d'un pois)
- ★ Changez votre brosse à dents
tous les 3 mois

