

Habitudes saines, sourires radieux : prenez soin de vos dents

Prendre bien soin de ses dents les protège des caries. Veiller à la bonne santé de vos dents est un élément important de votre bonne santé générale !

- Mangez **moins** de sucre et de sucreries comme les bonbons et desserts. Évitez les boissons sucrées comme les boissons énergétiques et les sodas.
- Mangez **plus** d'aliments qui contiennent des nutriments bons pour vos dents, comme les fruits, les légumes, les fruits à coque et le fromage.
- Buvez de l'eau, car elle aide à éliminer les déchets alimentaires de vos dents. L'eau du robinet de la ville de New York contient du fluorure, qui aide à prévenir les caries.
- Brossez les dents pendant deux minutes deux fois par jour. Utilisez la soie dentaire tous les jours.
- Consultez votre dentiste tous les six mois pour vous assurer que vos dents restent en bonne santé.

