

Santé bucco-dentaire

Préservez la santé de votre bouche, de vos dents et de vos gencives

Mangez sainement



Ayez une alimentation équilibrée et évitez de manger trop sucré, en particulier entre les repas.

Envisagez de porter un appareil dentaire



Parlez avec votre dentiste des appareils dentaires si vos dents se chevauchent, sont espacées ou tordues. Avoir des dents bien alignées peut améliorer votre santé bucco-dentaire et votre confiance en vous.

Gardez vos dents propres



Brossez-vous les dents deux fois par jour et utilisez du fil dentaire tous les jours. Demandez des conseils à votre dentiste sur le fluor et les scellants dentaires afin de prévenir les caries.

Consultez votre dentiste



Réalisez des examens de routine régulièrement. Consultez votre dentiste tous les six mois afin de prévenir les maladies bucco-dentaires et détecter rapidement les problèmes, alors plus faciles à traiter.

Hydratez-vous



Buvez de l'eau du robinet. Le fluor contenu dans l'eau du robinet de NYC est bénéfique pour vos dents et prévient les caries.

Évitez les produits de tabagisme et de vapotage



Arrêter de fumer ou de vapoter peut améliorer votre santé bucco-dentaire et globale, et vous faire économiser de l'argent. Envoyez « **DROPTHEVAPE** » au 88709 pour rejoindre un programme de soutien ou appelez le 866 697 8487 pour parler avec un spécialiste de l'arrêt du tabac.

Pour plus d'informations, consultez nyc.gov/childrensoralhealth ou scannez le QR code.



Si vous avez besoin d'aide pour trouver un prestataire de soins dentaires à moindre coût près de chez vous, appelez le **311** ou consultez nyc.gov/health/map. Si vous avez besoin d'aide pour souscrire ou renouveler une assurance maladie comme Child Health Plus, appelez le **311** ou le 347 665 0214 ou consultez nyc.gov/health/healthcoverage.