



# Défi du sourire brillant

Promouvoir l'habitude quotidienne d'utiliser le fil dentaire en même temps que le brossage pour une meilleure santé dentaire et un sourire éclatant.

## DESCRIPTION DU DÉFI :

Participez au défi du sourire brillant et transformez votre routine de santé dentaire en une habitude positive pour votre bien-être ! Ce défi ne se limite pas au brossage des dents, mais met l'accent sur l'habitude cruciale de l'utilisation quotidienne du fil dentaire. Le fil dentaire est un élément clé de l'hygiène bucco-dentaire. Il permet d'éliminer la plaque dentaire et les particules alimentaires qu'une brosse à dents ne peut pas atteindre et contribue à prévenir les maladies des gencives et les caries. Il agit discrètement dans les coulisses pour que votre sourire soit non seulement éclatant, mais aussi sain.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DU FIL DENTAIRE ?

Les avantages du fil dentaire ne se limitent pas à la santé bucco-dentaire ; il est lié à la diminution du **risque de maladie cardiaque** en réduisant les bactéries buccales qui peuvent provoquer une inflammation dans tout le corps. Here are five key benefits:

1. **Élimine la plaque dentaire** : Le fil dentaire permet d'éliminer la plaque entre les dents et le long de la ligne gingivale, là où la brosse à dents ne peut pas aller.
2. **Prévient les caries** : En éliminant les particules alimentaires et la plaque, le fil dentaire réduit le risque de carie dentaire et de cavité.
3. **Prévient les maladies des gencives** : L'utilisation régulière du fil dentaire aide à prévenir la gingivite, le premier stade de la maladie des gencives, et peut l'empêcher d'évoluer vers des affections plus graves comme la parodontite.
4. **Réduit la mauvaise haleine** : Le fil dentaire élimine les particules d'aliments et les bactéries qui peuvent causer la mauvaise haleine.
5. **Améliore l'état de santé général** : Une bonne hygiène bucco-dentaire a été associée à une diminution du risque d'autres maladies systémiques.

Une bouche propre est une bouche confiante, et cette confiance peut contribuer à renforcer votre santé mentale dans toutes vos interactions quotidiennes. Le défi du sourire brillant est une mesure simple qui présente des avantages durables à long terme et pour laquelle votre futur soi (et votre dentiste) vous remerciera !

# SOUIRE BRILLANT

## LE DÉFI

Cochez tous les jours où vous avez utilisé du fil dentaire (le matin ou avant de vous coucher). Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.



1

**CONSEIL :** Gardez votre fil dentaire visible à côté de votre dentifrice pour vous en souvenir.



2

Pensez à la façon dont un sourire brillant peut vous donner confiance en vous.



3

**CONSEIL :** Si vous trouvez que le fil dentaire traditionnel est difficile à utiliser, envisagez d'utiliser des aiguilles à fil dentaire.



4

Pensez à la sensation de bien-être que vous aurez lors de votre prochain rendez-vous chez le dentiste.



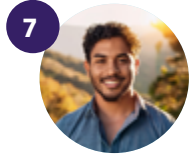
5

**CONSEIL :** Si vous êtes trop pressé le matin, intégrez le fil dentaire à votre routine du coucher.



6

**CONSEIL :** Si vous souffrez d'une maladie des gencives ou d'un déchaussement des gencives, un hydropulseur peut s'avérer très efficace.



7

Vous avez réussi ! Vous êtes sur la bonne voie pour prendre une nouvelle habitude saine. Continuez à progresser et cherchez de nouvelles façons de vous mettre au défi.

## DÉFI TERMINÉ !

Vous voulez relever d'autres défis ? Poursuivez votre défi du sourire brillant pour le reste du mois ! Plus vous continuerez, plus vous prendrez l'habitude de le faire. Combinez votre fil dentaire avec une brosse à dents électrique et un bain de bouche pour une meilleure hygiène.



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Sourire brillant**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

