



INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

Direction générale de la santé  
Avenue des Casernes 2  
CH – 1014 Lausanne

021 316 42 00  
info.santepublique@vd.ch  
www.vd.ch/bouche



**C'est ma bouche, j'en prends soin**



## C'est important pour ma santé

La santé bucco-dentaire concerne votre bouche, vos dents et vos gencives. Votre bouche vous permet de faire des activités essentielles à votre bien-être comme parler, boire, manger et sourire. Elle est liée à la santé générale, à une bonne qualité de vie et à une image de soi positive. Prenez soin de sa santé : les caries et autres maladies bucco-dentaires peuvent souvent être évitées !

### Conseils

#### 1. Brossage des dents

- Minimum 2/jour, 2 minutes
- Mouvements rotatifs doux
- Après repas ou friandises
- Dentifrice au fluor adapté à l'âge

#### 2. Bébés et petits enfants

- Premières dents = premier brossage
- Avec une brosse adaptée
- Pas de partage de tétines et biberons

#### 3. Contrôles

- Minimum 1/an
- Pour garder des dents saines

#### 4. Sucre

- Les bactéries qui provoquent les caries se nourrissent de sucre
- Attention aux boissons sucrées et sodas, surtout dans les biberons
- Attention aux bonbons et friandises

### Les aides pour payer les soins dentaires

Les coûts des soins dentaires peuvent retarder l'accès aux traitements. Des aides sont possibles et peuvent être demandées en cas de difficultés financières. La rubrique « Aides » du site [www.vd.ch/bouche](http://www.vd.ch/bouche) vous indiquera à qui vous adresser en fonction de votre situation.

### Politique cantonale

Certains sont plus fragiles en raison de leur âge (enfants et seniors), de leur santé ou de leur handicap. Le Canton s'engage à lutter contre les inégalités en santé en

soutenant p.ex. les contrôles scolaires ou à l'arrivée en institution, l'accès aux soins pour les personnes vulnérables, ainsi que la prévention.



Toutes les informations sur [vd.ch/bouche](http://vd.ch/bouche)