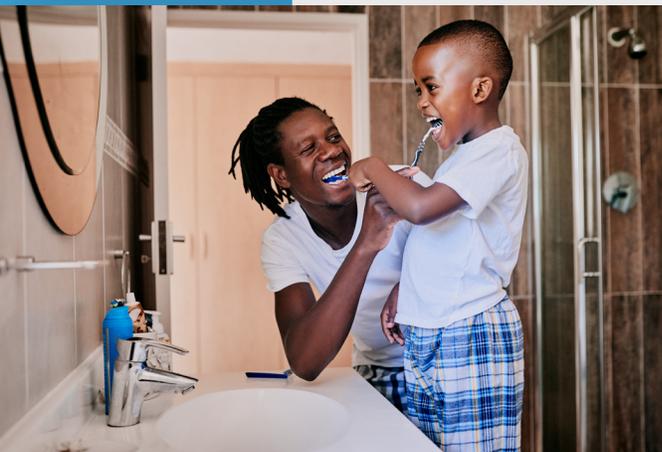


# Saviez-vous que...

**Le brossage des dents avec un dentifrice fluoré permet la réduction de la carie dentaire.**



Pour les enfants de plus de 3 ans, la quantité conseillée de dentifrice est la grosseur d'un petit pois.

Pour permettre au fluor de bien agir, crachez le surplus et évitez de rincer la bouche après le brossage.

L'aide d'un adulte est nécessaire pour compléter le brossage du soir jusqu'à l'âge de 8 ou 9 ans.

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale**

**Québec** 