

Santé dentaire





Santé dentaire

- Brossez-vous les dents tous les jours après le déjeuner et avant de vous coucher pendant au moins deux minutes chaque fois.
- Passez la soie dentaire sur toutes vos dents une fois par jour.
- Utilisez une brosse à poils doux.
- Brossez les dents des enfants de 0 à 3 ans uniquement avec de l'eau.
- Les enfants de 3 à 6 ans ne doivent utiliser qu'une petite quantité de dentifrice au fluorure.
- Il ne faut jamais avaler de dentifrice.
- Consultez un dentiste régulièrement.
- Buvez de l'eau du robinet entre les repas. Elle contient du fluorure, qui renforce vos dents.
- Limitez votre consommation de boissons et d'aliments sucrés, comme les boissons gazeuses et les bonbons.
- Pour savoir où obtenir des services dentaires gratuitement ou à peu de frais, appelez Santé publique Ottawa au numéro indiqué ci-dessous.
- Certains enfants âgés de 17 ans et moins de famille à faible revenu peuvent avoir droit à des services dentaires gratuits dans le cadre du programme « Beaux sourires Ontario ».
- Certains enfants âgés de 17 ans et moins d'une famille à faible revenu peuvent avoir droit à des services dentaires d'urgence gratuits dans le cadre du programme « Enfants ayant besoin de soins dentaires » (CINOT).
- Certains adultes peuvent avoir droit à des services dentaires gratuits ou à faible coût.
- Des examens dentaires mensuels sont offerts gratuitement aux personnes de tous âges. Le calendrier ci-joint ne vaut que pour l'année 2012.

Pour en savoir plus sur la santé dentaire, appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744, poste 28020, et demandez à parler à un interprète, au besoin.

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Fermé la fin de semaine et les jours fériés.