

MON SOURIRE EN SANTÉ: pour une haleine fraîche

Il nous arrive tous d'avoir une mauvaise haleine de temps en temps...



Quelles sont les causes?

- Les aliments que l'on mange (ail, oignon, épices, etc.)
- Problèmes bucco-dentaires
- Respiration par la bouche, nez bouché
- Certaines maladies (diabète, problèmes de digestion, amygdales infectées, etc.)
- Médicaments qui assèchent la bouche



Boire de l'eau peut aider.

Quoi faire pour ne plus avoir mauvaise haleine?



Brosser la langue et les dents après les repas et utiliser la soie dentaire.

Les rince-bouches, gommés et pastilles ne sont pas des solutions. Ils ne feront que masquer le problème pour un temps.



Québec 