

Horaires décalés : garder ses repères dentaires

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Préparer le matériel et des pauses réalistes aide à préserver les habitudes malgré les horaires. Les obstacles se discutent sans jugement.

Préparer	Une trousse personnelle et un point d'eau repéré.
Espacer	Éviter les prises sucrées continues ; l'eau reste la boisson de référence.
Retrouver	Matin et soir minimum ; troisième après déjeuner ou goûter si possible. Tenir compte du sommeil principal.

AGIR ET TRANSMETTRE

À transmettre : un proche propose une solution à un obstacle concret, sans reproche. Question : frotter plus fort compense-t-il un oubli ? Non. Revenir aux conseils élémentaires au prochain brossage.

Une routine peut être adaptée sans supprimer le suivi dentaire. Une gêne persistante ou une difficulté de nettoyage répétée demande un avis professionnel.

Sources publiques : NHS Wirral · Alimentation et hygiène au quotidien (anglais) · HCSP · Minimum de deux brossages (PDF, page 164) · NIH / NIDCR · Hygiène et dents déjà soignées (anglais)

Lire la fiche conseil complète et ses autres sources · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

