

La santé buccodentaire pendant la COVID-19

Nous devons tous porter un masque pour réduire la propagation de la COVID-19 dans notre communauté. Il est important de trouver un masque bien ajusté qui vous permet de respirer facilement.

En portant un masque, certains enfants peuvent occasionnellement respirer par la bouche, ce qui provoque la sécheresse de la bouche. Encouragez-les à prendre régulièrement des « pauses masque » au cours de la journée.

Adoptez de bonnes mesures d'hygiène buccale, notamment :

- Se brosser les dents et utiliser de la soie dentaire tous les jours
- Limiter la consommation d'aliments et de boissons sucrés
- Obtenir des soins dentaires plus tôt

Pour prévenir la sécheresse de la bouche, suivez ces conseils :

- Buvez de l'eau plus souvent.
- Mâchez de la gomme sans sucre afin d'augmenter la salivation.
- Évitez de consommer des aliments secs ou riches en sel ainsi que des aliments et des boissons sucrés.
- Les adultes devraient éviter de boire de l'alcool, de fumer et de vapoter.

Appelez le Bureau de santé publique de Toronto au 416-338-7600 si vous n'avez pas d'assurance dentaire ou si vous avez besoin de soins dentaires d'urgence. Des renseignements sur les cliniques dentaires à Toronto sont également disponibles [ici](#).